

RICHARD C. SCHWARTZ, PHD

Foreword by Alanis Morissette



Healing Trauma &
Restoring Wholeness with
**THE INTERNAL FAMILY
SYSTEMS MODEL**

No Bad Parts



RICHARD C. SCHWARTZ, PhD



Healing Trauma &
Restoring Wholeness with
**THE INTERNAL FAMILY
SYSTEMS MODEL**

No Bad Parts

 **sounds true**
BOULDER, COLORADO

Se uma fábrica for demolida, mas a racionalidade que a produziu permanecer de pé, então essa racionalidade simplesmente produzirá outra fábrica. Se uma revolução destruir um governo, mas os padrões de pensamento que produziram o governo permanecerem intactos, então esses padrões irão repetir-se. [1](#)

ROBERT PIRSIG

Eu costumava pensar que os principais problemas ambientais eram a perda de biodiversidade, o colapso dos ecossistemas e as alterações climáticas. Achei que trinta anos de boa ciência poderiam resolver esses problemas. Eu estava errado. Os principais problemas ambientais são o egoísmo, a ganância e a apatia, e para lidar com eles precisamos de uma transformação cultural e espiritual. E nós, cientistas, não sabemos como fazer isso. [2](#)

GUS SPETH

Então foi como se de repente eu visse a beleza secreta de seus corações, a profundidade de seus corações onde nem o pecado, nem o desejo, nem o autoconhecimento podem alcançar, o cerne de sua realidade, a pessoa que cada um é aos olhos de Deus. Se ao menos todos pudessem se ver como realmente são. Se ao menos pudéssemos nos ver assim o tempo todo. Não haveria mais guerra, nem ódio, nem crueldade, nem ganância....
Suponho que o grande problema seria que cairíamos e adoraríamos uns aos outros. [3](#)

Thomas Merton

CONTEÚDO

PREFÁCIO DE ALANIS MORISSETTE

INTRODUÇÃO

PARTE UM: SISTEMAS FAMILIARES INTERNOS

Capítulo Um: Somos todos múltiplos

Exercício: Conhecendo um Protetor

Exercício: Mapeando Suas Partes

Capítulo Dois: Por que as peças se misturam

Exercício: Descombinar e Incorporar

Sessão Um: Sam

Capítulo Três: Isso muda tudo

Exercício: Meditação do Dilema

Exercício: Trabalhando com um Protetor Desafiador

Capítulo Quatro: Mais sobre Sistemas

Exercício: Meditação Diária IFS

Capítulo Cinco: Mapeando Nossos Sistemas Internos

Sessão Dois: Mona

PARTE DOIS: AUTO-LIDERANÇA

Capítulo Seis: Cura e Transformação

Exercício: O Caminho

Exercício: Acessando o Ser Através da Descombinação

Capítulo Sete: O Eu em Ação

Sessão Três: Ethan e Sarah

Capítulo Oito: Visão e Propósito

Exercício: Exercício de Incêndio

Exercício: Meditação da Pessoa Triste

PARTE TRÊS: EU NO CORPO, EU NO MUNDO

Capítulo Nove: Lições de Vida e Tor-Mentores

Exercício: Mapeamento Avançado de Peças

Exercício: Trabalhando com Gatilhos

Capítulo Dez: As Leis da Física Interna

Exercício: Trabalho de Protetor Avançado

Sessão Quatro: Andy

Capítulo Onze: Incorporação

Sessão Cinco: TJ

Exercício: Meditação Corporal

PENSAMENTOS FINAIS

AGRADECIMENTOS

NOTAS

SOBRE O AUTOR

SOBRE PARECE VERDADEIRO

DIREITO AUTORAL

ELOGIO POR SEM PEÇAS RUINS

PREFÁCIO

Lembro-me do momento em que fui formalmente apresentado ao Interno de Dick Schwartz. Os Sistemas Familiares (IFS) funcionam. Eu tinha voado para Asheville, na Carolina do Norte, no meio de um segundo surto de depressão pós-parto, para abordar os muitos fundamentos do meu excesso de trabalho, doação excessiva e sobrecarga crônica. Este estilo de vida tornou-se cada vez mais normalizado e celebrado, ao mesmo tempo que continua a causar estragos nas nossas vidas físicas, emocionais e relacionais. Estive lá por vários dias com Bryan Robinson, uma voz seminal na recuperação do vício no trabalho. Eu estava profundamente empenhado em observar os elementos do meu mundo interno que me mantinham congelado, mas frenético, na esteira cada vez mais acelerada da vida. Lembro-me claramente de olhar para Bryan em determinado momento, no meio de uma investigação profunda, e perguntar-lhe: “O que é isso, Bryan?” “Estes são Sistemas Familiares Internos”, disse ele. Sorri ao ver como esse trabalho era gracioso, profundamente gentil e abrangente. E com que facilidade eu poderia encontrar meu lugar de consciência enquanto dialogava com muitas partes internas diferentes, algumas das quais ansiavam por atenção há muito tempo. Foi fazendo o trabalho do IFS que encontrei uma âncora, um lugar de neutralidade calorosa e testemunho curioso, uma autocompaixão que tinha sido quase impossível de oferecer à minha própria

Eu tenho sido uma “garota de peças” desde que me lembro. Sempre fui obcecado pela nossa condição humana complexa, frágil, numerosa e fascinante. Quando comecei a trabalhar com a IFS, fui impulsionado pela ideia de retornar ao nosso direito inato de totalidade, oferecendo atenção e cuidado a cada “parte” de mim mesmo, à medida que ela se apresentava de forma adorável, horrível, incessante e às vezes dolorosa. Foi encorajador que minha parte raivosa e minha parte mãe e minha parte artística e minha parte financeiramente responsável (ou irresponsável!) E minha parte de espírito livre pudessem de alguma forma trazer sabedoria para mim se eu abrisse meu coração e minha curiosidade para eles. Cada parte - tão assustadora, esclarecedora ou misteriosa quanto

pode parecer ser - poderia oferecer sabedoria, consolo e visão. Passei a ver essas partes internas como mensageiras. Dialogar com eles pode oferecer orientação e insights úteis. Todo o sistema dos meus muitos “eus” poderia assim integrar-se à minha personalidade e vida cotidiana. Essas partes poderiam até dialogar *entre si*, facilitadas pelo meu Eu superior. Ao fazer isso, surgiriam clareza, ideias ou respostas para questões complicadas e aparentemente intransponíveis sobre minha vida. Essas respostas viriam rápidas e furiosas à medida que eu me comunicasse por meio de palavras, escrita, movimento e arte com as muitas partes internas, até mesmo e especialmente as partes que mais me assustavam.

Em meu mundo interno, encontrei minha própria raiva assassina, minha vergonha, terrores, depressão, dores e anseios, humilhações e tristezas. Além dessas partes “obscuras” ou “ruins” que pareciam querer me condenar a padrões repetidos e hábitos dolorosos, havia partes igualmente “leves” ou “boas” que também exigiam minha coragem para me abrir às partes visionárias; as partes generosas; as partes inteligentes; as partes de liderança; as partes talentosas, sensíveis e empáticas. Algumas partes pareciam mais fáceis de dialogar do que outras. Alguns se sentiram mais arriscados e ameaçaram abraçar. Quanto mais me aprofundei no trabalho de Dick no IFS, mais suas palavras e ensinamentos soaram libertadoras e verdadeiras. Que cada parte, por mais angustiante que fosse sua atuação, por mais oculta, confusa ou dolorosa que fosse, tinha a melhor das intenções e continha mensagens úteis para mim. Sem falta, *cada* parte, fosse um exilado, um gerente ou um protetor, tinha para mim percepções profundamente gentis e sábias do meu Eu mais elevado, se eu apenas dedicasse um tempo para estar lá com eles.

No processo de familiarização cada vez maior com o IFS, surgiu um rico senso de espiritualidade. Foi a recompensa emocionante por permitir que essa curiosidade abrisse tão lentamente meu coração aprisionado. Vi que esse Eu que dialoga com todas as partes egóicas é a minha alma. Permanecer nessa consciência me permitiu ter uma sensação direta e física de deus/ amor/espírito/compaixão. Percebi que o verdadeiro diálogo começou quando encontrei este “assento” do Eu. Eu reconheceria isso quando começasse a sentir a falta de agenda dos “oito Cs” do IFS: criatividade, coragem, curiosidade, senso de conexão, compaixão, clareza, calma, confiança.

O que me pareceu assustador durante toda a minha vida – interiorizar-me para assumir a responsabilidade ou perguntar sobre meus impulsos, compulsões, gatilhos e reações – lentamente tornou-se um tanto excitante. Dick Schwartz levou todo o trabalho junguiano e de sombras que fiz a um nível totalmente diferente de cura.

Estou muito grato por Dick ter continuado a espalhar a palavra da IFS pelo mundo. Observá-lo trabalhar com a IFS com as pessoas é uma visão comovente e profundamente conectiva de se ver. Acredito que precisamos do IFS agora mais do que nunca. Seu trabalho oferece a cada um de nós nada menos do que o cultivo da bondade, da sabedoria e do empoderamento, se estivermos dispostos a olhar para dentro. Fazer este trabalho permite que cada

única parte de nós por um momento ao sol. Ao darmos atenção às partes que mais precisam, acontece a verdadeira cura. À medida que a compaixão cresce dentro de nós por nós mesmos, lenta mas seguramente ela afecta o mundo em geral, apoiando os nossos esforços para crescer e mudar em direcção a um mundo com menos divisões, conflitos e sofrimento desnecessário. Vemos que a nossa delicada e brilhante humanidade é partilhada por todos nós.

Alanis Morissette

São Francisco, Califórnia

Março de 2021

Introdução

Como psicoterapeuta, trabalhei com muitas pessoas que me procuraram em breve depois que suas vidas desabaram. Tudo estava indo muito bem até o súbito ataque cardíaco, o divórcio ou a morte de um filho. Se não fosse por esse acontecimento chocante, eles nunca teriam pensado em consultar um terapeuta, porque se sentiam bem-sucedidos.

Após o evento, eles não conseguem encontrar a mesma motivação ou determinação. Seus antigos objetivos de ter grandes casas ou reputações perderam o sentido. Eles se sentem à deriva e vulneráveis de uma forma desconhecida e assustadora. Eles também foram abertos recentemente. Alguma luz pode passar pelas rachaduras em suas bases protetoras.

Esses podem ser eventos de alerta se eu puder ajudá-los a evitar que as partes esforçadas, materialistas e competitivas que dominaram suas vidas recuperem o domínio, para que possam explorar o que mais está dentro deles. Ao fazer isso, posso ajudá-los a acessar o que chamo de Eu – *uma* essência de calma, clareza, compaixão e conexão – e, a partir desse lugar, começar a ouvir as partes deles que foram exiladas por partes mais dominantes. Ao descobrirem que amam os prazeres simples de curtir a natureza, ler, fazer atividades criativas, brincar com os amigos, encontrar mais intimidade com o companheiro ou os filhos e servir aos outros, decidem mudar de vida para abrir espaço para o seu Eu e as partes recém-descobertas deles.

Esses clientes e todos nós não fomos dominados por essas partes esforçadas, materialistas e competitivas por acidente. Essas são as mesmas partes que dominam a maioria dos países do nosso planeta e particularmente o meu país, os Estados Unidos. Quando meus clientes estão sob controle dessas partes específicas, eles têm pouca consideração pelos danos que estão causando à sua saúde e aos seus relacionamentos. Da mesma forma, os países obcecados pelo crescimento ilimitado têm pouca consideração pelo seu impacto na maioria da sua população, ou pela saúde do clima e da Terra.

Esse esforço estúpido – de pessoas ou de países – geralmente leva a algum tipo de colapso. Enquanto escrevo isto, estamos em meio à pandemia de COVID-19. Tem o

potencial para ser o sinal de alerta de que precisamos para não sofrermos sofrimentos piores no futuro, mas resta saber se os nossos líderes aproveitarão esta pausa dolorosa para ouvir o sofrimento da maioria do nosso povo e também aprender colaborar em vez de competir com outros países. Podemos mudar nacional e internacionalmente da maneira que meus clientes costumam fazer?

Bondade Inerente Não podemos

fazer as mudanças necessárias sem um novo modelo de mente.

O ecologista Daniel Christian Wahl afirma que “A humanidade está a atingir a maioridade e precisa de uma 'nova história' que seja poderosa e significativa o suficiente para galvanizar a colaboração global e orientar uma resposta colectiva às crises convergentes que enfrentamos.... No sistema planetário fundamentalmente interconectado e interdependente do qual participamos, a melhor maneira de cuidar de si mesmo e das pessoas mais próximas é começar a cuidar mais em benefício do coletivo (toda a vida). Falando metaforicamente, estamos todos no mesmo barco, o nosso sistema de suporte à vida planetária, ou nas palavras de Buckminster Fuller: 'Nave Espacial Terra'. O pensamento 'eles contra nós' que durante demasiado tempo definiu a política entre nações, empresas e pessoas é profundamente anacrónico.” [1](#)

Jimmy Carter faz eco desse sentimento: “O que é necessário agora, mais do que nunca, é uma liderança que nos afaste do medo e promova uma maior confiança na bondade e engenhosidade inerentes à humanidade”. [2](#) Contudo, os nossos líderes não podem fazer isso com a forma como atualmente entendemos a mente, porque ela realça a escuridão na humanidade.

Precisamos de um novo paradigma que mostre de forma convincente que a humanidade é inerentemente boa e completamente interligada. Com essa compreensão, podemos finalmente passar de centrados no ego, na família e no etno para centrados na espécie, no bio e no planeta.

Tal mudança não será fácil. Muitas das nossas instituições básicas baseiam-se na visão sombria. Tomemos, por exemplo, o neoliberalismo, a filosofia económica de Milton Friedman que sustenta o tipo de capitalismo cruel que tem dominado muitos países, incluindo os EUA, desde os tempos de Ronald Reagan e Margaret Thatcher. O neoliberalismo baseia-se na crença de que as pessoas são basicamente egoístas e, portanto, é cada um por si num mundo em que a sobrevivência do mais apto. O governo precisa sair do caminho para que os mais aptos possam não apenas nos ajudar a sobreviver, mas também a prosperar. Esta filosofia económica resultou numa enorme desigualdade, bem como na desconexão e polarização entre as pessoas que vivemos hoje de forma tão dramática. Chegou a hora de uma nova visão da natureza humana que libere a colaboração e o cuidado que vivem em nossos corações.

A promessa da IFS Sei que parece

grandioso, mas este livro oferece o tipo de paradigma edificante e um conjunto de práticas que podem alcançar as mudanças de que precisamos. Está repleto de exercícios que confirmarão as afirmações radicalmente positivas que faço sobre a natureza da mente, para que você possa experimentá-las por si mesmo (e não apenas aceitá-las de mim).

Venho desenvolvendo IFS (Internal Family Systems) há quase quatro décadas. Isso me levou a uma jornada longa, fascinante e — como enfatizado neste livro — espiritual que quero compartilhar com você. Esta jornada transformou minhas crenças sobre mim mesmo, sobre o que as pessoas são, sobre a essência da bondade humana e sobre quanta transformação é possível. Com o tempo, o IFS deixou de ser exclusivamente uma psicoterapia para se tornar um tipo de prática espiritual, embora você não precise se definir como espiritual para praticá-lo. Em sua essência, o IFS é uma forma amorosa de se relacionar internamente (com suas partes) e externamente (com as pessoas em sua vida); portanto, nesse sentido, o IFS também é uma prática de vida. É algo que você pode fazer diariamente, momento a momento — a qualquer hora, sozinho ou com outras pessoas.

Neste ponto, pode haver uma parte de você que está cética. Afinal, isso é muito promissor nos parágrafos iniciais de um livro. Tudo o que peço é que o seu cético lhe dê espaço suficiente para experimentar essas idéias por um tempo, inclusive tentar alguns dos exercícios para que você possa verificar por si mesmo. Na minha experiência, é difícil acreditar na promessa do IFS até que você realmente experimente.

PARTE UM



Sistemas Familiares Internos

CAPÍTULO UM

Somos todos múltiplos

Todos nós fomos criados no que chamarei de sistema de crenças monomente — a ideia de que você tem uma mente, da qual emanam diferentes pensamentos, emoções, impulsos e impulsos. Esse era o paradigma em que eu também acreditava, até continuar encontrando clientes que me ensinaram o contrário. Como a visão monomente é tão onipresente e assumida em nossa cultura, nunca questionamos realmente sua veracidade.

Quero ajudá-lo a dar uma olhada — uma segunda olhada — em quem você realmente é. Vou convidá-lo a experimentar esse paradigma diferente de multiplicidade que a IFS defende e considerar a possibilidade de que você e todos os outros tenham personalidade múltipla. E isso é uma coisa boa.

Não estou sugerindo que você tenha Transtorno de Personalidade Múltipla (agora chamado de Transtorno Dissociativo de Identidade), mas acho que as pessoas com esse diagnóstico não são tão diferentes de todas as outras. O que chamamos de *alterações* nessas pessoas é o mesmo que chamo de *partes* no IFS, e existem em todos nós. A única diferença é que as pessoas com Transtorno Dissociativo de Identidade sofreram abusos horríveis e o seu sistema de partes foi destruído mais do que a maioria, de modo que cada parte se destaca com maior relevo e é mais polarizada e desconectada das outras.

Em outras palavras, todos nós nascemos com muitas submentes que interagem constantemente dentro de nós. Em geral, isso é o que chamamos de *de pensamento*, porque as partes estão conversando entre si e com você constantemente sobre coisas que você precisa fazer ou debatendo o melhor curso de ação, e assim por diante. Lembrando-se de uma época em que você enfrentou um dilema, é provável que você tenha ouvido uma parte dizer: “Vá em frente!” e outro dizendo: “Não se atreva!” Porque consideramos que isso é apenas uma questão de ter

pensamentos conflitantes, não prestamos atenção aos atores internos por trás do debate. O IFS ajuda você não apenas a começar a prestar atenção neles, mas também a se tornar o líder interno ativo que seu sistema de peças precisa.

Embora possa parecer assustador ou maluco à primeira vista pensar em si mesmo como uma personalidade múltipla, espero convencê-lo de que isso é, na verdade, bastante fortalecedor. Só é perturbador porque a multiplicidade foi patologizada na nossa cultura. Uma pessoa com personalidades autônomas separadas é vista como doente ou danificada, e a existência de suas alterações é considerada simplesmente o produto de um trauma – a fragmentação de sua mente anteriormente unitária. Do ponto de vista da monomente, nossa condição natural é uma mente unitária. A menos, é claro, que um trauma apareça e o quebre em pedaços, como cacos de um vaso.

O paradigma da monomente nos fez temer nossas partes e considerá-las patológicas. Em nossas tentativas de controlar o que consideramos pensamentos e emoções perturbadoras, acabamos lutando, ignorando, disciplinando, escondendo ou sentindo vergonha daqueles impulsos que nos impedem de fazer o que queremos em nossas vidas. E então nos envergonhamos por não sermos capazes de controlá-los. Em outras palavras, odiamos o que atrapalha.

Essa abordagem faz sentido se você encarar esses obstáculos internos como pensamentos meramente irracionais ou emoções extremas que vêm de sua mente unitária. Se você tem medo de fazer uma apresentação, por exemplo, você pode tentar usar a força de vontade para superar o medo ou corrigi-lo com pensamentos racionais. Se o medo persistir, você pode intensificar suas tentativas de controle, criticando-se por ser um covarde, entorpecendo-se até o esquecimento ou meditando para superar isso. E quando nenhuma dessas abordagens funciona, você acaba adaptando sua vida ao medo – evitando situações em que precisa falar em público, sentindo-se um fracasso e se perguntando o que há de errado com você. Para piorar a situação, você vai a um terapeuta que lhe dá um diagnóstico para sua mente perturbada. O diagnóstico faz você se sentir defeituoso, sua autoestima cai e seus sentimentos de vergonha o levam a tentar esconder quaisquer falhas e apresentar uma imagem perfeita ao mundo.

Ou talvez você simplesmente se retire dos relacionamentos por medo de que as pessoas vejam por trás de sua máscara e o julguem por isso. Você se identifica com suas fraquezas, presumindo que quem você realmente é é defeituoso e que, se outras pessoas vissem quem você é de verdade, sentiriam repulsa.

“Quando as pessoas me perguntaram se eu estava pronto para uma mudança na minha vida, acho que não entendi realmente o que elas queriam dizer. Não era só que estranhos saberiam quem eu era. Foi *outra* coisa que começou a acontecer comigo: quando eu

olhava nos olhos deles, às vezes, havia uma vozinha na minha cabeça perguntando:
*Você ainda estaria tão animado para me conhecer se realmente soubesse quem eu era? Se
você soubesse todas as coisas que fiz? Se você pudesse ver todas as minhas partes?*

Estrela de *Queer Eye*, Jonathan Van Ness [1](#)

Uma breve história

A perspectiva monomente, em combinação com teorias científicas e religiosas sobre como são os impulsos humanos primitivos, criou este cenário de polarizações internas. Um exemplo revelador vem do influente teólogo cristão João Calvino: “Pois a nossa natureza não só é totalmente desprovida de bondade, mas é tão prolífica em todos os tipos de mal, que nunca pode ficar ociosa. a planta do pé está tão inundada, por assim dizer, que nenhuma parte permanece isenta do pecado e, portanto, tudo o que procede dele é imputado como pecado.” [2](#) Isto é conhecido como a doutrina da *depravação total*, que insiste que só através da graça de Deus podemos escapar ao nosso destino de condenação eterna. O protestantismo e o evangelicalismo dominantes têm levado alguma versão desta doutrina há várias centenas de anos, e o impacto cultural tem sido generalizado. Com o “Pecado Original”, o catolicismo tem sua própria versão.

Contudo, não podemos culpar esse tipo de pensamento apenas pela religião. Gerações de filósofos e políticos afirmaram que os impulsos primordiais se escondem logo abaixo do verniz civilizado que apresentamos ao mundo. Embora Freud tenha contribuído com insights importantes sobre a psique, muitos dos quais são compatíveis com o IFS, sua teoria das pulsões foi altamente influente e pessimista em relação à natureza humana. Afirmava que por baixo da superfície da mente residem forças instintivas egoístas, agressivas e em busca de prazer que organizam inconscientemente as nossas vidas. O historiador holandês Rutger Bregman resume aqui estas suposições subjacentes sobre a natureza humana: “A doutrina de que os humanos são inatamente egoístas tem uma tradição consagrada no cânone ocidental. Grandes pensadores como Tucídides, Agostinho, Maquiavel, Hobbes, Lutero, Calvino, Burke, Bentham, Nietzsche, Freud e os Pais Fundadores da América tinham, cada um, a sua própria versão da teoria do verniz da civilização.” [3](#)

-

Força de vontade e vergonha

A ênfase na força de vontade e no autocontrole permeia a cultura americana. Achamos que deveríamos ser capazes de disciplinar nossas mentes primitivas, impulsivas e pecaminosas através da força de vontade. Inúmeros livros de autoajuda nos dizem que é tudo uma questão de aumentar nossa capacidade de nos controlar e desenvolver mais disciplina. O conceito de força de vontade também tem raízes históricas – nomeadamente na Era Vitoriana, com a sua ênfase cristã na resistência aos impulsos malignos. A ideia de assumir a responsabilidade e não dar desculpas é tão americana quanto uma torta de maçã.

Infelizmente, a nossa adoração da força de vontade tem sido usada por políticos e especialistas para justificar níveis crescentes de disparidade de rendimentos. Aprendemos que as pessoas são pobres porque não têm autocontrole e que as pessoas ricas são ricas porque o têm, apesar de pesquisas indicarem o contrário. Estudos mostram, por exemplo, que as pessoas com rendimentos mais baixos tornam-se capacitadas e produtivas quando recebem dinheiro suficiente para cobrir as suas necessidades básicas de sobrevivência. ⁴ No entanto, o facto muito real – especialmente tendo em conta os efeitos económicos da actual pandemia – é que o tapete pode ser puxado debaixo da maioria de nós a qualquer momento, e essa ameaça mantém as nossas partes sobreviventes a funcionar.

Como essa ética da força de vontade foi internalizada, aprendemos desde cedo a envergonhar e maltratar nossas partes indisciplinadas. Nós simplesmente os levamos à submissão. Uma parte é recrutada por este imperativo cultural para se tornar o nosso sargento interior e muitas vezes torna-se aquele crítico interior desagradável que adoramos odiar. Esta é a voz que tenta nos envergonhar ou tenta nos livrar completamente de partes de nós que parecem dignas de vergonha (aquelas que nos dão pensamentos desagradáveis sobre as pessoas, por exemplo, ou nos mantêm viciados em substâncias).

Muitas vezes descobrimos que quanto mais tentamos nos livrar das emoções e dos pensamentos, mais fortes eles se tornam.

Muitas vezes descobrimos que quanto mais tentamos nos livrar das emoções e dos pensamentos, mais fortes eles se tornam. Isso ocorre porque as partes, assim como as pessoas, lutam contra serem envergonhadas ou exiladas. E se conseguirmos dominá-los com autodisciplina punitiva, seremos então tiranizados pelo rígido e controlador sargento interior. Podemos ser disciplinados, mas não somos muito divertidos. E porque as partes exiladas (compulsivas, furiosas, hipersexuais, etc.) aproveitarão qualquer fraqueza momentânea para explodir novamente e assumir o controle, temos que estar constantemente em guarda contra quaisquer pessoas ou situações que possam desencadear essas partes.

Jonathan Van Ness tentou e falhou várias vezes na reabilitação de drogas. “Crescendo em torno de tantos 12 Passos e vendo tanta abstinência pregada na reabilitação e na igreja, comecei a adotar a ideia de que a cura tinha que ser tudo ou nada, o que realmente não tem sido a minha verdade. Eu estava tentando desembaraçar o abuso sexual, drogas

abuso e TEPT, e era algo que para mim não conduzia a uma abordagem de nunca mais fumar maconha.... Não acredito que uma vez viciado, sempre viciado. Não acredito que o vício seja uma doença que justifique uma sentença de prisão perpétua.... Se você errar ou não conseguir passar alguns meses juntos sem cometer um deslize, você não estará arruinado.

5

-
Existem abordagens de 12 Passos que não estão tão presas às crenças rígidas que Van Ness encontrou, e os grupos podem ser um contexto maravilhoso para as pessoas serem vulneráveis e receberem apoio. Além disso, a advertência dos 12 passos para entregar tudo a um poder superior pode muitas vezes ajudar os instrutores internos a se iluminarem ou até mesmo a se renderem. O ponto principal que quero enfatizar aqui é que qualquer abordagem que aumente o impulso do seu sargento interno de envergonhá-lo e fazê-lo se comportar (e fazer você se sentir um fracasso se não puder) não terá melhor desempenho nas famílias internas do que nas externas. aquelas em que os pais adotam táticas vergonhosas para controlar os filhos.

Não pense que esta crítica à força de vontade revela que não há espaço para disciplina interna no IFS. Tal como as crianças nas famílias externas, cada um de nós tem partes que desejam coisas que não são boas para elas ou para o resto do sistema. A diferença aqui é que o Eu diz não às partes impulsivas com firmeza, mas com amor e paciência, da mesma forma que um pai ideal faria. Além disso, no IFS, quando as partes assumem o controle, não as envergonhamos. Em vez disso, ficamos curiosos e usamos o impulso da parte como um ponto de partida para descobrir o que a impulsiona e que precisa ser curado.

As partes não são obstáculos O paradigma

monomente pode facilmente nos levar a temer ou odiar a nós mesmos porque acreditamos que temos apenas uma mente (cheia de aspectos primitivos ou pecaminosos) que não podemos controlar. Ficamos amarrados quando tentamos desesperadamente fazer isso e geramos críticos internos brutais que nos atacam por nossas falhas. Como observa Van Ness: "Passei muito tempo deixando o pequeno Jack de lado. Em vez de alimentá-lo, eu o fiz em pedaços.... Aprender a ser pai de si mesmo, com um amor reconfortante e compassivo; essa é a chave para a realização." 6 -

Uma vez que a maioria das psicoterapias e práticas espirituais subscrevem esta visão mono-mente, as suas soluções muitas vezes reforçam esta abordagem, sugerindo que devemos corrigir crenças irracionais ou meditar para as eliminar, porque essas crenças são vistas como obstáculos que emanam da nossa mente única. Muitas abordagens de meditação, por exemplo, veem os pensamentos como pragas e o ego como um obstáculo ou aborrecimento, e os praticantes recebem instruções para ignorá-los ou transcendê-los.

Em algumas tradições hindus o ego é visto como alguém que trabalha para o deus Maya

cujo objetivo é continuar lutando por coisas materiais ou prazeres hedonistas. Ela é considerada a inimiga – uma tentadora muito parecida com o Satanás cristão – que nos mantém presos ao mundo externo da ilusão.

Os ensinamentos budistas usam o termo *mente de macaco* para descrever como nossos pensamentos saltam em nossa consciência como um macaco agitado. Como Ralph De La Rosa observa em *The Monkey Is the Messenger*: “É de admirar que a mente do macaco seja o flagelo dos meditadores em todo o mundo? Para aqueles que tentam encontrar descanso na prática contemplativa, os pensamentos são muitas vezes considerados um incômodo irritante, um agitador primitivo que entra sorrateiramente pela porta lateral.... Nos círculos de meditação, prevalecem algumas consequências não intencionais da metáfora do macaco: que a mente pensante é uma forma de vida suja, primitiva e inferior, sem qualquer valor real para nós; é apenas um monte de lixo repetido.” -

7 De La Rosa é um dos vários autores recentes que desafiam a prática comum na espiritualidade de difamar o ego. Outro é o psicoterapeuta Matt Licata, que escreve:

'O ego' é frequentemente falado como se fosse algum tipo de coisa auto-existente que às vezes nos domina - alguma pequena pessoa desagradável, super-espiritual e ignorante que vive dentro de nós - e nos faz agir de maneiras realmente não evoluídas, criando bagunças sem fim. em nossas vidas e atrapalhando nosso progresso no caminho. É algo de que nos devemos envergonhar terrivelmente e quanto mais espirituais formos, mais nos esforçaremos para nos “livrarmos dele”, transcendê-lo ou entrar em guerras espirituais imaginárias com ele. Se olharmos com atenção, poderemos ver que, se o ego é alguma coisa, é provável que sejam essas mesmas vozes que estão gritando para que nos livremos dele. 8

O conjunto de partes que essas tradições chamam de ego são protetores que estão simplesmente tentando nos manter seguros e reagem e contêm outras partes que carregam emoções e memórias de traumas passados que trancamos dentro de nós.

Mais tarde, examinaremos mais de perto algumas das maneiras pelas quais as pessoas praticam o desvio espiritual – uma frase cunhada por John Welwood na década de 1980. Jeff Brown explora o fenômeno em profundidade em seu filme *Karmageddon*: “Depois da minha infância, eu precisava dos tipos de espiritualidade que me impedissem de permitir que a dor viesse à tona.... Eu estava confundindo auto-evitação com iluminação.” 9 Na verdade, uma mensagem central na história canônica do despertar do Buda é que os pensamentos e desejos são os principais obstáculos à iluminação. Enquanto estava sentado em meditação sob a Árvore Bodhi, o Buda foi assaltado por uma série de impulsos e impulsos – luxúria, desejo, realização, arrependimento, medo, insegurança e assim por diante –

e foi somente ignorando-os ou resistindo a eles que ele foi capaz de atingir a iluminação.

Dito isto, as práticas onipresentes de atenção plena derivadas do budismo são um passo na direção certa. Eles permitem ao praticante observar pensamentos e emoções à distância e de um ponto de vista de aceitação, em vez de combatê-los ou ignorá-los. Para mim, esse é um bom primeiro passo. A atenção plena nem sempre é agradável, entretanto. Pesquisadores que entrevistaram meditadores experientes descobriram que percentagens substanciais deles apresentavam episódios perturbadores que às vezes eram duradouros. As mais comuns incluíam emoções como medo, ansiedade, paranóia, desapego e revivência de memórias traumáticas. 10 Do ponto de vista do IFS, o aquietamento da mente associado à atenção plena acontece quando as partes de nós que normalmente dirigem nossas vidas (nossos egos) relaxam, o que permite então que partes que tentamos enterrar (exilados) ascendam, trazendo consigo as emoções, crenças e memórias que eles carregam (fardos) que os trancaram em primeiro lugar. A maioria das abordagens de mindfulness com as quais estou familiarizado subscreve o paradigma monomente e, conseqüentemente, vê tais episódios como o surgimento temporário de pensamentos e emoções perturbadoras, em vez de partes dolorosas que precisam ser ouvidas e amadas. Por que você gostaria de conversar com pensamentos e emoções? Eles não podem responder, podem? Bem, acontece que eles podem. Na verdade, eles têm muitas coisas importantes para nos contar.

Como aprendi sobre as peças Comecei como todo mundo

pensando que a mente é unitária e me formei como terapeuta familiar durante anos (na verdade, tenho doutorado na área). Como terapeutas familiares, não prestávamos muita atenção à mente. Achávamos que os terapeutas que mexiam naquele mundo interior estavam perdendo tempo, porque poderíamos mudar tudo isso simplesmente mudando os relacionamentos externos.

O único problema foi que a abordagem não funcionou. Fiz um estudo de resultados com clientes bulímicos e descobri, alarmado, que eles continuavam comendo compulsivamente e purgando, sem perceber que haviam sido curados. Quando perguntei por quê, eles começaram a falar sobre essas diferentes partes deles. E eles falavam sobre essas partes como se tivessem muita autonomia – como se pudessem assumir o controle e obrigá-los a fazer coisas que não queriam. No início, fiquei com medo de estar diante de um surto de Transtorno de Personalidade Múltipla, mas depois comecei a ouvir dentro de mim e fiquei chocado ao descobrir que também tinha partes. Na verdade, alguns dos meus foram bastante extremos.

Então comecei a ficar curioso. Pedi aos clientes que descrevessem suas peças, o que eles conseguiram fazer detalhadamente. Não só isso, mas eles descreveram como esses

partes interagiam entre si e mantinham relacionamentos. Alguns lutaram, alguns formaram alianças e alguns protegeram outros. Com o tempo, percebi que estava aprendendo sobre uma espécie de sistema interno, não muito diferente das famílias “externas” com as quais trabalhava. Daí o nome: Sistemas Familiares Internos.

Por exemplo, os clientes falavam sobre um crítico interno que, quando cometiam um erro, os atacava impiedosamente. Esse ataque desencadearia uma parte que se sentiria totalmente desolada, solitária, vazia e sem valor. Experimentar aquela parte inútil era tão angustiante que quase em socorro viria a farra que tiraria os clientes do corpo e os transformaria em uma máquina de comer insensível. Então o crítico os atacava pela farra, o que reativava a inutilidade, e eles se viam presos nesses círculos terríveis por dias a fio.

No início, tentei fazer com que os clientes se relacionassem com essas partes de uma forma que os excluísse ou os fizesse parar. Por exemplo, sugeri ignorar a parte crítica ou discutir com ela. Essa abordagem só piorou as coisas, mas eu não sabia mais o que fazer além de encorajá-los a lutar mais para vencer suas batalhas internas.

Tive uma cliente que teve uma peça que a fez cortar os pulsos. Bem, eu não suportaria isso. Minha cliente e eu insistimos na parte em uma sessão por algumas horas, até que ela concordou em não cortar mais os pulsos. Saí daquela sessão me sentindo esgotado, mas satisfeito por termos vencido a batalha.

Abri a porta para nossa próxima sessão e minha cliente tinha um grande corte no rosto. Nesse ponto, desmaiei emocionalmente e disse espontaneamente: “Desisto, não posso vencer você nisso”, e a parte também mudou e disse: “Na verdade, não quero vencer você”. Esse foi um ponto de viragem na história deste trabalho, porque saí daquele lugar de controle e assumi uma abordagem mais curiosa: “Por que você faz isso com ela?” A parte passou a falar sobre como foi necessário tirar minha cliente de seu corpo quando ela estava sendo abusada e controlar a raiva que só resultaria em mais abusos. Mudei novamente e transmiti uma apreciação pelo papel heróico que isso desempenhou em sua vida. A parte começou a chorar. Todos o demonizaram e tentaram se livrar dele. Esta foi a primeira vez que teve a oportunidade de contar a sua história.

Eu disse à parte que fazia todo o sentido que isso fosse feito para salvar a vida da mulher no passado, mas por que ainda era preciso cortá-la agora? Falava de ter que proteger outras partes altamente vulneráveis dela e de controlar a raiva que ainda estava lá. Ao falar sobre tudo isso, ficou claro para mim que a parte cortante não era viver no presente. Parecia congelada naquelas cenas de abuso e acreditava que minha cliente ainda era uma criança e corria grave perigo, embora já não fosse mais.

Comecei a perceber que talvez essas partes não sejam o que parecem. Talvez, tal como as crianças em famílias disfuncionais, sejam forçadas a abandonar a sua

estados naturais e valiosos em papéis que às vezes podem ser destrutivos, mas que eles acham que são necessários para proteger a pessoa ou o sistema em que estão. Então comecei a tentar ajudar meus clientes a ouvir suas partes problemáticas em vez de combatê-las, e fiquei surpreso descobrir que todos os seus papéis tinham histórias semelhantes para contar sobre como tiveram que assumir papéis protetores em algum momento do passado da pessoa - muitas vezes papéis que eles odiavam, mas sentiam que eram necessários para salvar o cliente.

Quando perguntei a essas partes protetoras o que elas prefeririam fazer se confiassem que não teriam que proteger, muitas vezes elas queriam fazer algo oposto ao papel que desempenhavam. Os críticos internos queriam se tornar líderes de torcida ou conselheiros sábios, zeladores extremos queriam para ajudar a estabelecer limites, as partes furiosas queriam ajudar a discernir quem estava seguro. Parecia que não apenas as partes não eram o que pareciam, mas também cada uma delas tinha qualidades e recursos para trazer à vida do cliente que não estavam disponíveis enquanto eles estavam vinculados aos papéis protetores.

Agora, várias décadas e milhares de clientes depois (e milhares de terapeutas fazendo IFS em todo o mundo), posso dizer com segurança que isso se aplica às partes. Eles podem se tornar bastante extremos e causar muitos danos à vida de uma pessoa, mas não existem nenhum que seja inerentemente ruim. Mesmo aqueles que fazem os bulímicos se empanturrarem ou os anoréxicos morrerem de fome ou que fazem as pessoas quererem matar-se ou assassinar outras pessoas, mesmo aquelas partes quando abordadas a partir deste lugar consciente - este lugar respeitoso, aberto e curioso - revelarão a história secreta de como foram forçados a entrar. o papel que desempenham e como estão presos a esse papel, com medo de que, se não o fizerem, algo terrível possa acontecer. E que estão congelados no passado, durante os momentos traumáticos em que tiveram que assumir o papel.

O IFS ajuda as pessoas a se tornarem bodhisattvas de suas psiques.

Façamos uma pausa aqui para explorar as implicações espirituais desta descoberta. Basicamente, o que descobri é que o amor é a resposta no mundo interior, assim como no mundo exterior. Ouvir, abraçar e amar as partes permite que elas curem e transformem tanto quanto fazem com as pessoas. Em termos budistas, o IFS ajuda as pessoas a se tornarem bodhisattvas de suas psiques, no sentido de ajudar cada ser senciente interior (parte) a se tornar iluminado através da compaixão e do amor. Ou, através de uma lente cristã, através do IFS as pessoas acabam fazendo no mundo interior o que Jesus fez no mundo exterior – elas vão para os exilados e inimigos interiores com amor, curam-nos e trazem-nos para casa, tal como ele fez com os leprosos, os pobres e os marginalizados.

A grande conclusão aqui é que as partes não são o que normalmente se pensa. Não são adaptações cognitivas ou impulsos pecaminosos. Em vez disso, as partes são seres espirituais sagrados e merecem ser tratadas como tal.

Outro tema que exploraremos neste livro é como tudo é paralelo –

como nos relacionamos no mundo interior será como nos relacionamos no exterior. Se pudermos apreciar e ter compaixão pelas nossas partes, mesmo por aquelas que consideramos inimigas, poderemos fazer o mesmo pelas pessoas que se assemelham a elas.

Por outro lado, se odiamos ou desdenhamos as nossas partes, faremos o mesmo com qualquer pessoa que nos lembre delas.

Algumas descobertas que fiz sobre as peças:

- Mesmo as partes mais destrutivas têm intenções protetoras. • As partes muitas vezes ficam congeladas em traumas passados, quando seus papéis extremos eram necessários.
- Quando confiam que é seguro deixar suas funções, eles são altamente valiosos para o sistema.

Fardos Aqui está

outra descoberta importante com a qual me deparei: as partes carregam crenças e emoções extremas dentro ou sobre seus “corpos” que orientam a maneira como sentem e agem.

A ideia de que as partes têm corpos separados e diferentes do corpo da pessoa a que estão ligadas pode parecer estranha ou absurda à primeira vista.

Deixe-me acrescentar aqui que estou simplesmente relatando o que aprendi ao longo de anos explorando esse território interno, sem julgar a realidade ontológica desses dados. Se você perguntar suas partes sobre seus próprios corpos, prevejo que obterá as mesmas respostas que estou abordando aqui.

Por muito tempo não soube o que fazer com essa descoberta. Independentemente disso, é assim que as partes se descrevem – que elas têm corpos e que seus corpos contêm emoções e crenças que surgiram nelas e não lhes pertencem. Muitas vezes, eles podem lhe dizer o momento traumático exato em que essas emoções e crenças surgiram ou foram ligadas a elas e podem dizer onde carregam o que lhes parecem ser esses objetos estranhos em seus corpos. “É esse alcatrão nos meus braços” ou “uma bola de fogo nas minhas entranhas” ou “um peso enorme nos meus ombros”, por exemplo. Esses sentimentos ou crenças estranhos (às vezes descritos como energias) são o que chamo de *fardos*. Acontece que os fardos são poderosos organizadores da experiência e da atividade de uma parte — quase da mesma forma que um vírus organiza um computador.

É importante notar aqui que esses fardos são o produto do esforço de uma pessoa.

experiência direta – a sensação de inutilidade que surge em uma criança quando um pai abusa dela; o terror que se apodera das peças durante um acidente de carro; a crença de que não se pode confiar em ninguém que entra na juventude quando somos traídos ou abandonados quando crianças. Quando somos jovens, temos pouco discernimento quanto à validade destas emoções e crenças e, conseqüentemente, elas ficam alojadas nos corpos das nossas partes jovens e tornam-se organizadores poderosos (embora inconscientes) das nossas vidas a partir de então. Chamamos isso de *fardos pessoais*.

Alguns dos fardos pessoais mais poderosos são semelhantes ao que o pioneiro da teoria do apego, John Bowlby, chamou de *modelos internos de trabalho*. [11](#) Ele os via como mapas que você desenvolveu quando criança sobre o que esperar de seu cuidador e do mundo em geral, e depois de relacionamentos íntimos subsequentes. Eles também lhe dizem coisas sobre seu próprio nível de bondade e o quanto você merece amor e apoio.

Há outra classe de fardos que são chamados de *fardos herdados* porque não vieram de sua experiência direta de vida. Em vez disso, você os herdou de seus pais, que os herdaram dos pais deles e assim por diante. Ou você os absorveu do seu grupo étnico ou da cultura em que vive atualmente. Os fardos legados podem ser organizadores igualmente, se não mais potentes, de nossas vidas, e como os temos há tanto tempo, marinamos neles, por isso muitas vezes é mais difícil notá-los do que os fardos pessoais que assumimos devido aos traumas. Desta forma, os encargos legados podem ser tão proeminentes e despercebidos como a água para um peixe.

As peças não são seu fardo

Esta distinção entre as partes e os fardos que carregam é crucial porque muitos dos problemas do mundo estão relacionados com o erro cometido pela maioria dos paradigmas para a compreensão da mente: confundir o fardo com a parte que o carrega.

É comum acreditar que uma pessoa que fica chapada o tempo todo é um viciado que tem uma vontade irresistível de usar drogas. Essa crença leva a combater o impulso dessa pessoa com antagonistas dos opiáceos, com programas de recuperação que podem ter o efeito de polarizar a parte viciante, ou com a força de vontade do viciado. Se, por outro lado, você acredita que a parte que busca as drogas é protetora e carrega o fardo da responsabilidade de evitar que essa pessoa sofra dor emocional intensa ou até mesmo o suicídio, então você trataria a pessoa de maneira muito diferente. Em vez disso, você poderia ajudá-los a conhecer essa parte e honrá-la por suas tentativas de mantê-los em atividade e negociar permissão para curar ou mudar o que ela protege.

É como se cada parte fosse como uma pessoa com um propósito verdadeiro.

Então você ajudaria a pessoa a se curar, retornando à parte agora liberada do “viciado” e ajudando-a a aliviar todo o seu medo e responsabilidade. *Descarregar* é outro aspecto do IFS que parece espiritual, porque assim que os fardos deixam os corpos das partes, as partes imediatamente se transformam em seus estados originais e valiosos. É como se uma maldição fosse retirada de uma Bela Adormecida interior, ou de um ogro, ou de um viciado. A parte recém-desabafada quase universalmente diz que se sente muito mais leve e quer brincar ou descansar, e depois disso encontra um novo papel. A parte do ex-viciado agora quer ajudá-lo a se conectar com as pessoas. A parte hipervigilante torna-se uma conselheira de limites. O crítico torna-se um líder de torcida interior e assim por diante. Em outras palavras, é como se cada parte fosse como uma pessoa com um propósito verdadeiro.

Não há partes ruins Se o

título do livro não desencadeou essa pergunta para você, vou perguntar diretamente agora: o que devemos fazer com as partes que cometeram violência terrível? E aqueles que assassinaram ou abusaram sexualmente de pessoas? Ou partes que estão determinadas a matar sua pessoa? Como é que essas podem ser partes boas em papéis ruins?

À medida que eu fazia IFS com clientes, ficava cada vez mais claro que os fardos que impulsionavam suas partes estavam enraizados em traumas iniciais, por isso, no final da década de 1980 e início da década de 1990, me especializei no tratamento daqueles que sofreram traumas complexos e apresentavam diagnósticos graves como transtorno de personalidade limítrofe, depressão crônica e transtornos alimentares. Também fiquei interessado em compreender e tratar os perpetradores de abusos porque ficou claro que curar um deles poderia potencialmente salvar muitas vítimas futuras.

Durante sete anos fui consultor da Onarga Academy, um centro de tratamento em Illinois para criminosos sexuais. Tive a oportunidade de ajudar esses clientes a ouvir as partes deles que molestaram crianças, e ouvi repetidamente a mesma história: enquanto o agressor estava sendo abusado quando criança, uma de suas partes protetoras ficou desesperada para protegê-los e assumiram a energia raivosa ou sexualmente violenta de seu agressor e usaram essa energia para se protegerem desse agressor. A partir desse momento, porém, esta parte protectora continuou a carregar o fardo do ódio e do desejo do perpetrador de dominar e punir a vulnerabilidade. A parte também ficou congelada no tempo durante o abuso.

Assim, o prazer de molestar uma criança veio de poder machucar e ter poder sobre alguém fraco e inocente. Essas partes perpetradoras fariam a mesma coisa em suas psiques com suas próprias partes vulneráveis e infantis. Este processo - no qual os protectores de uma geração assumem o fardo dos perpetradores dos seus pais enquanto sofriam abusos por parte desses pais - é uma forma de esse legado

encargos são transferidos.

À medida que curamos as suas partes presas no abuso precoce, as partes perpetradoras descarregaram as energias violentas ou sexuais dos seus pais e, tal como outras partes, transformaram-se rapidamente e assumiram papéis valiosos. Durante este período, tive a oportunidade de trabalhar com outros tipos de perpetradores (incluindo assassinos) com conclusões semelhantes. Lembrei-me do famoso Will Rodgers dizendo: "Nunca conheci um homem de quem não gostasse", e percebi que poderia dizer o mesmo sobre as partes. No final das contas, gostei de todos eles - mesmo daqueles que fizeram coisas hediondas.

Agora, décadas depois, trabalhei com inúmeros clientes (assim como outros terapeutas IFS em todo o mundo) e acredito que é seguro dizer que não existem partes ruins. As tradições espirituais nos encorajam a ter compaixão por todos. Este aspecto do IFS realmente ajuda a tornar isso possível. A IFS opera a partir da suposição radicalmente diferente de que cada parte – não importa quão demoníaca pareça – tem uma história secreta e dolorosa para compartilhar de como foi forçada a assumir seu papel e passou a carregar fardos que não gosta e que continuam a impulsioná-la. Isto também implica passos claros para ajudar estas partes e as pessoas que as rodeiam a curar e a mudar. Traz esperança aos desesperados.

O Eu Naqueles

primeiros dias ajudando meus clientes a ouvir e formar relacionamentos melhores com suas partes, experimentei uma técnica da Gestalt-terapia envolvendo múltiplas cadeiras. Basicamente, um cliente senta-se em uma cadeira e fala com uma cadeira vazia à sua frente, e para o IFS fiz com que imaginassem que a parte com quem estavam conversando estava naquela cadeira vazia. E como as partes também falavam, havia muitos pulos para frente e para trás, e para fazer tudo funcionar acabei com um escritório cheio de cadeiras. Observei os clientes se movimentarem pela sala, sendo suas partes diferentes, e isso realmente me ajudou a aprender muito sobre os padrões entre as partes. Então, um cliente perspicaz sugeriu que mudar de cadeira em cadeira poderia ser desnecessário e que eles poderiam fazer o mesmo trabalho apenas sentados em uma cadeira. Esse método funcionou bem para aquele cliente específico e, quando experimentei com outros, eles descobriram que também poderiam fazer o mesmo.

Meu principal objetivo era ajudar meus clientes a se relacionarem melhor com suas peças. Alguns dos padrões que observei nos indivíduos eram semelhantes aos que testemunhei como terapeuta familiar. Por exemplo, uma criança bulímica estaria falando com sua parte crítica e, de repente, ficaria com raiva do crítico e gritaria com ele. Na terapia familiar, digamos que esta cliente seja uma menina que conversa com sua mãe crítica e fica brava e grita com ela. Nesses casos, somos ensinados a olhar ao redor e ver se alguém está secretamente do lado da garota contra

a mãe – por exemplo, o pai da menina está sinalizando para ela que também discorda da mãe. Era nesse momento que eu pedia ao pai para sair da linha de visão da menina, ela aos poucos se acalmava e as coisas iam melhorar com a conversa com a mãe.

Então comecei a usar essa técnica de “recuar” com indivíduos. Eu pediria que eles pedissem às outras partes que se afastassem para que os pares de partes pudessem realmente se aprofundar e ouvir uns aos outros. Por exemplo, eu poderia dizer: “Você poderia encontrar a pessoa que está zangada com a parte alvo [neste caso, o crítico] e apenas pedir-lhe que recue um pouco?” Para minha surpresa, a maioria dos clientes disse: “Tudo bem, aconteceu” sem muita hesitação, e quando a parte ficava de lado assim, meus clientes mudavam para um estado totalmente diferente. E então outras partes interviriam (uma parte com medo, por exemplo) e quanto mais recuavam para permitir que o cliente falasse, mais atento e curioso o cliente se tornaria. O simples ato de fazer com que essas outras partes abrissem mais espaço interior parecia libertar alguém que tinha curiosidade, mas que também estava calmo e confiante em relação ao crítico.

O Eu está em todos.

Quando meus clientes estavam naquele lugar, o diálogo ia bem. O crítico baixaria a guarda e contaria a sua história secreta e o cliente teria compaixão por ele e aprenderíamos o que ele protegia, e assim por diante. Cliente após cliente, a mesma parte atentamente curiosa, calma, confiante e muitas vezes até compassiva aparecia do nada e essa parte parecia saber como se relacionar internamente de uma forma curativa. E quando eles estavam nesse estado, eu perguntava aos clientes: “Agora, que parte de você é essa?” e eles diziam: “Essa não é uma parte como essas outras, sou mais eu mesmo” ou “Essa é mais a minha essência” ou “Isso é quem eu realmente sou”.

Essa é a parte que chamo de Self. E depois de milhares de horas fazendo este trabalho, posso dizer com certeza que o Eu está em todos. Além disso, o Eu não pode ser danificado, o Eu não precisa se desenvolver e o Eu possui sua própria sabedoria sobre como curar relacionamentos internos e externos.

Para mim, esta é a descoberta mais significativa que encontrei. Isto é o que muda tudo. O Eu está logo abaixo da superfície de nossas partes protetoras, de modo que, quando elas abrem espaço para ele, ele surge espontaneamente, muitas vezes de forma repentina e universal.

Sua vez Então essa

é minha introdução ao IFS. Faz um certo sentido conceitual

para muitas pessoas inicialmente, mas até que você realmente experimente isso, é difícil entender completamente o que estou falando. Então agora é a sua vez. Vou convidá-lo a experimentar um exercício pensado para começar a se conhecer dessa forma diferente.

Exercício: Conhecendo um Protetor

Pare um segundo e fique confortável. Prepare-se como faria se fosse meditar. Se respirar fundo ajuda você a respirar fundo, faça isso.

Agora convido você a fazer uma varredura em seu corpo e em sua mente, observando em particular quaisquer pensamentos, emoções, sensações ou impulsos que se destaquem. Até agora, não é diferente da prática da atenção plena, onde você apenas percebe o que está lá e se separa um pouco disso.

Ao fazer isso, veja se uma dessas emoções, pensamentos, sensações ou impulsos está chamando você – parece querer sua atenção. Nesse caso, tente focar exclusivamente nele por um minuto e veja se consegue perceber onde ele parece estar localizado em seu corpo ou ao redor de seu corpo.

Ao perceber isso, observe como você se sente em relação a isso. Com isso quero dizer, você não gosta disso? Isso te incomoda? Você tem medo disso? Você quer se livrar disso? Você depende disso? Então, estamos apenas percebendo que você tem uma relação com esse pensamento, emoção, sensação ou impulso. Se você sentir algo além de um tipo de abertura ou curiosidade em relação a isso, peça às partes de você que podem não gostar ou que têm medo ou que têm qualquer outro sentimento extremo sobre isso para apenas relaxarem por dentro e lhe darem um pouco de espaço para entender. saber disso sem atitude.

Se você não consegue chegar àquele lugar curioso, tudo bem. Você pode passar algum tempo conversando com partes de você que não querem relaxar sobre seus medos de permitir que você realmente interaja com a emoção, pensamento, sensação ou impulso alvo.

Mas se você conseguir entrar naquele lugar conscientemente curioso em relação ao alvo, então é seguro começar a interagir com ele. Isso pode parecer um pouco estranho para você neste momento, mas experimente. E com isso quero dizer que quando você se concentra nessa emoção, impulso, pensamento ou sensação e percebe isso neste lugar do seu corpo, pergunte se há algo que ele deseja que você saiba e então espere por uma resposta. Não pense na resposta, para que qualquer parte pensante também possa relaxar. Apenas espere silenciosamente com seu foco naquele lugar do seu corpo até que uma resposta chegue e se nada vier, tudo bem também.

Se você obtiver uma resposta, então, como acompanhamento, você poderá perguntar o que ele teme que aconteceria se não fizesse isso dentro de você. O que teme que aconteça se não fizer o que faz? E se responder a essa pergunta, então provavelmente você aprendeu algo sobre como ele está tentando protegê-lo. Se isso for verdade, então veja se é possível agradecer-lhe por pelo menos tentar mantê-lo seguro e veja como ele reage à sua apreciação. Em seguida, pergunte a essa parte sua o que ela precisa de você no futuro.

Quando parecer o momento certo, mude seu foco de volta para o mundo exterior e observe mais o que está ao seu redor, mas também agradeça às suas partes por tudo o que elas permitiram que você fizesse e diga-lhes que esta não é a última chance de conversar com você. você, porque pretende conhecê-los ainda mais.

Espero que você tenha conseguido me acompanhar nessa jornada e que tenha obtido algumas informações. Às vezes, o que você aprende pode ser bastante surpreendente. E para mim, essas emoções, sensações, pensamentos, impulsos e outras coisas são emanções de partes – são o que chamamos *de trilhas*. Isso ocorre porque quando você se concentra em um deles, é como se estivesse iniciando uma trilha que o levará até a parte de onde emana aquele pensamento, emoção, impulso ou sensação. E, à medida que você conhecer essa parte, aprenderá que não se trata apenas desse pensamento, sensação, impulso ou emoção. Na verdade, ele permitirá que você saiba que tem toda uma gama de sentimentos e pensamentos, e poderá lhe dizer sobre o papel que desempenha e por que faz o que faz. Então você sentirá que foi visto e poderá honrá-lo.

Foi isso que comecei a fazer com meus clientes no início da década de 1980 e um mundo inteiramente novo se abriu no processo. Isso me lembrou da aula de biologia do ensino médio, quando olhamos no microscópio uma gota d'água de um lago e ficamos chocados ao ver todos os tipos de pequenos paramécios, protozoários e amebas correndo por ela. Quando simplesmente voltamos nossa atenção para dentro, descobrimos que o que pensávamos serem pensamentos e emoções aleatórios constituem uma comunidade interna movimentada que tem interagido nos bastidores ao longo de nossas vidas.

Neste exercício você deve ter notado que simplesmente focando em uma de suas partes, você estava se separando (*desfazendo*) dela. Em outras palavras, de repente havia um *você* que estava observando e um *aquilo* que estava sendo observado. Como eu disse na introdução, você encontrará esse tipo de separação nas práticas de mindfulness, e é um ótimo primeiro passo. Então você deu o próximo passo ao explorar como se sente a respeito e percebeu o que as outras partes sentem a respeito. Quando você sente raiva ou medo disso, isso não seria o Eu, mas outras partes que ainda estão mescladas com o Eu.

Nesse processo você se volta para aquilo que está observando e inicia um novo relacionamento com isso.

Se você conseguiu fazer com que essas partes recuassem e abrissem espaço, é provável que você tenha sentido uma mudança para mais atenção plena. Do meu ponto de vista, o seu Eu estava sendo acessado através dessa fusão. O simples ato de levar outras partes para o espaço aberto traz o Eu para frente, e muita meditação funciona simplesmente levando você para aquela mente mais espaçosa e vazia e permitindo que você sinta a sensação de bem-estar calmo que preenche esse espaço.

Mas em vez de simplesmente observar o que a maioria das tradições considera o ego ou meros pensamentos e emoções efêmeras, neste processo você se volta para o que está observando e inicia um novo relacionamento com ele, que envolve muita curiosidade. Idealmente, você pode continuar a aprofundar o relacionamento, e as partes realmente apreciam quando você faz isso. Normalmente, eles operam sozinhos lá, sem a supervisão de um adulto, e a maioria deles é bem jovem. Quando você finalmente se vira e lhes dá atenção, é como se você fosse um pai um tanto negligente, mas que finalmente está se tornando mais carinhoso e interessado em seus filhos.

Exercício: Mapeando Suas Partes

Agora vou convidar você a conhecer um conjunto de partes que se relacionam entre si. Para fazer isso você precisará de um bloco de papel e um lápis ou caneta. Mais uma vez, concentre-se e pense em outra parte — não aquela com a qual você acabou de trabalhar, mas uma parte diferente com a qual você gostaria de começar desta vez. O início da trilha pode ser qualquer emoção, pensamento, crença, impulso ou sensação.

Ao se concentrar nesta nova parte, encontre-a em seu corpo ou em seu corpo. E agora, mantenha o foco nisso até ter uma noção suficiente para poder representá-la na página à sua frente. Não precisa ser arte erudita — qualquer tipo de imagem é boa. Pode até ser um rabisco. Basta encontrar uma maneira de representar essa parte de você em uma página em branco. Mantenha o foco na peça até saber como representá-la e então desenhá-la.

Depois de colocar a primeira parte na página, concentre-se novamente naquela mesma parte, no mesmo lugar do seu corpo, e mantenha o foco nela até notar algum tipo de mudança e outro início de trilha — outra parte — surgir.

E quando isso acontecer, concentre-se naquele segundo, encontre-o em seu corpo e

fique com ele até que você possa representá-lo na página também.

Depois de desenhar o segundo, volte a ele e continue até notar outra mudança e outro início de trilha surgir. E então mude seu foco para este novo, encontre-o em seu corpo e permaneça com ele até poder representá-lo na página. Então, mais uma vez, voltaremos ao terceiro, focaremos nele naquele lugar do seu corpo e permaneceremos presentes até que outro apareça. E então mude para aquele, encontre-o em seu corpo e permaneça com ele até que possa representá-lo.

Você pode repetir esse processo até ter a sensação de ter mapeado um sistema completo dentro de você. Quando você sentir que fez isso, mude seu foco de volta para o ambiente ao seu redor.

É provável que o que você encontrou seja um *dente de alho*, como chamamos no IFS. Você deve estar familiarizado com a analogia da cebola usada na psicoterapia: você remove suas camadas e chega a esse núcleo, depois o cura e pronto. Bem, no IFS é mais parecido com um bulbo de alho. Você tem todos esses dentes diferentes, cada um com um punhado de partes diferentes que estão relacionadas entre si e talvez estejam todas presas em um lugar no passado.

Ao trabalhar com um dente, você sentirá alívio dos fardos que ele continha, mas pode não ter tocado em outros cravos que giravam em torno de outros traumas. Portanto, este exercício de mapeamento foi elaborado para trazer à tona um de seus dentes – um subsistema dentro de você. Sinta-se à vontade para continuar e mapear outros cravos.

Agora eu gostaria que você segurasse sua página um pouco longe de você, então estenda os braços com o bloco de papel totalmente para fora e olhe para essas quatro ou cinco partes que você representou com um pouco de perspectiva. Como as partes se relacionam entre si? Alguns protegem outros? Alguns brigam entre si? Existe algum tipo de aliança aí? Ao começar a formar algumas respostas, faça uma anotação em seu desenho para representá-las.

Agora quero que você olhe novamente para as partes e explore como você se sente em relação a cada uma delas. Quando terminar, pense no que esse sistema precisa de você. Por fim, reserve um segundo para se concentrar novamente e agradeça a essas partes por se revelarem a você e diga-lhes novamente que esta não é a última vez que você falará com elas. Em seguida, mude seu foco para fora novamente.

Eu recomendo este exercício para muitos contextos. Por exemplo, se você tem uma questão urgente em sua vida, vá para dentro e mapeie-a e algumas das respostas virão até você – seja sobre que decisão tomar ou sobre quais partes são necessárias.

tornando isso tão difícil. Mapear suas partes também é outra maneira de separá-las, porque muitas vezes estamos bastante misturados com mais de uma.

CAPÍTULO DOIS

Por que as peças se misturam

No IFS, usamos o termo *blended* para descrever o fenômeno no qual uma parte funde sua perspectiva, emoção, crenças e impulsos com o seu Eu. Quando isso acontece, as qualidades do seu Eu ficam obscurecidas e parecem ser substituídas pelas da parte. Você pode se sentir dominado pelo medo, raiva ou apatia. Você pode se dissociar, ficar confuso ou ter desejos. Em outras palavras, pelo menos temporariamente você se torna a parte que se misturou com você. Você é a jovem medrosa ou o garotinho fazendo beicinho que já foi.

Por que as peças se misturam? As partes protetoras se misturam porque acreditam que precisam administrar situações em sua vida. Eles não confiam em seu Eu para fazer isso. Por exemplo, se seu pai bateu em você quando criança e você não foi capaz de detê-lo, suas partes perderam a confiança na capacidade do seu Eu de proteger o sistema e, em vez disso, passaram a acreditar que precisam fazê-lo. Para fazer o paralelo com as famílias externas, eles se tornam filhos internos parentificados. Ou seja, eles têm a responsabilidade de protegê-lo, apesar do fato de que, como as crianças parentificadas externamente, não estão equipados para fazê-lo.

As peças muitas vezes se tornam extremas em seus esforços de proteção e assumem o controle do seu sistema ao se misturar. Alguns o tornam hipervigilante, outros fazem com que você reaja exageradamente com raiva aos desrespeitos percebidos, outros o tornam um tanto dissociativo o tempo todo ou fazem com que você se dissocie totalmente diante de ameaças percebidas. Alguns se tornam críticos internos enquanto tentam motivá-lo a ter uma aparência ou um desempenho melhor ou tentam envergonhá-lo para que não corra riscos. Outros fazem você cuidar de todos ao seu redor e se negligenciar.

A lista de papéis protetores comuns em sistemas traumatizados poderia continuar e

sobre. A questão aqui é que esses sintomas e padrões são atividades de partes jovens e estressadas que muitas vezes ficam congeladas no tempo durante traumas anteriores e acreditam que você ainda é muito jovem e impotente. Eles muitas vezes acreditam que devem se misturar da maneira que fazem ou algo terrível acontecerá (muitas vezes, que você morrerá). Considerando onde estão presos no passado, faz sentido que acreditem nisso.

Alguns de nós estamos misturados com algumas partes na maior parte do tempo e estamos tão acostumados com isso que nem sequer pensamos que as crenças que consequentemente mantemos são extremas. Temos apenas a sensação de que somos uma fraude, de que não devemos confiar plenamente em ninguém ou de que temos de trabalhar constantemente para evitar empobrecer. Podemos nem estar conscientes de tais crenças – mas esses fardos governam as nossas vidas e nunca são examinados ou questionados.

Tal como o sol, o Ser pode ficar temporariamente obscurecido, mas nunca desaparece.

Outras partes só se misturam quando são acionadas – alguém nos rejeita e, de repente, ficamos inundados de vergonha; um motorista nos interrompe e ficamos cheios de raiva; temos que nos preparar para uma apresentação e temos um ataque de pânico. Sabemos que são reações exageradas, mas não temos ideia real do motivo pelo qual ficamos tão chateados. E como nunca perguntamos por dentro, simplesmente andamos por aí pensando que somos pessoas sensíveis, irritadas ou ansiosas.

É importante lembrar que, independentemente de quão mesclados estejamos, o Ser ainda está presente — ele nunca desaparece. Nos tempos antigos, quando ocorria um eclipse solar e escurecia repentinamente porque a lua bloqueava o sol, as pessoas entravam em pânico, acreditando que o sol havia desaparecido. Tal como o sol, o Ser pode ficar temporariamente obscurecido, mas nunca desaparece. Quando a lua passa ou as nuvens se dissipam, o sol brilha mais forte do que nunca. Da mesma forma, quando as partes se misturam, a energia nutritiva do Ser fica prontamente disponível novamente e as partes ficam confortadas ao sentirem a presença de um líder interior tão forte e amoroso.

Seus protetores só veem os protetores dos outros.

As partes mescladas nos dão projeções, transferências e outras visões distorcidas que são a base da psicoterapia. A visão do Ser não é filtrada por essas distorções. Quando estamos no Eu, vemos a dor que move nossos inimigos, em vez de ver apenas suas partes protetoras. Seus protetores só veem os protetores dos outros. A clareza do Eu lhe dá uma espécie de visão de raio X, de modo que você vê por trás dos protetores da outra pessoa a sua vulnerabilidade e, por sua vez,

seu coração se abre para eles.

O Eu também sente o Eu em todos e, conseqüentemente, tem um profundo senso de conexão, bem como um forte desejo de se conectar com o Eu dos outros. Esse senso de conexão tem um elemento espiritual que exploraremos mais adiante neste livro: nos sentimos conectados ao Espírito, ao Tao, a Deus, a Brahman, ao Grande Eu. Sentimos isso porque *estamos* conectados a isso.

Quando nos misturamos com partes sobrecarregadas, perdemos todo o sentido desta ligação e sentimo-nos separados uns dos outros e do espírito – sozinhos e solitários. Aqui está outro paralelo entre os sistemas internos e externos. Depois de ficarem sobrecarregados, nossas partes se sentem solitárias e desconectadas umas das outras e de nosso Eu. Eles não percebem que são todos afetados pelo que acontece uns com os outros e são amados pelo Eu. Nem nós.

Assim, encontrar peças misturadas e ajudá-los a confiar que é seguro separar é uma parte crucial do IFS. Como você deve ter descoberto no exercício de mapeamento, o simples ato de perceber as partes e representá-las em uma página muitas vezes cria separação suficiente delas (descombinação suficiente) para que você possa ter uma perspectiva diferente sobre elas. Como na visão de uma cidade a dez mil pés de altura, você pode ver mais claramente os papéis que elas desempenham e como funcionam como um sistema. Quando estiver fora das árvores, você poderá ver a floresta.

Além de poder vê-los melhor, é mais fácil cuidar de cada um deles quando você está acima, e não no meio, de seu fogo cruzado. Quando você se separa o suficiente das partes que odeiam o seu medo, por exemplo, você de repente percebe que não se trata de um feixe de neuroses irracionais, mas de uma pequena parte assustada, semelhante a uma criança, que precisa ser consolada. Você tem compaixão pelo garotinho e quer abraçá-lo em vez de repreendê-lo. Você descobre que segurar as peças realmente funciona – você não fica mais atormentado pelo medo.

Muitas tradições espirituais enfatizam a importância de amar ou pelo menos ter compaixão por si mesmo. O IFS informa exatamente como fazer isso. Por exemplo, Kristin Neff e Chris Germer trouxeram ao público um grande e maravilhoso movimento chamado Mindful Self-Compassion, baseado em algumas práticas budistas que são bastante compatíveis com o IFS. O IFS torna essas práticas um pouco mais concretas, ajudando você a estender o cuidado e a nutrição a partes específicas que estão sofrendo ou são ex-inimigas, e você pode perceber como elas reagem.

Além disso, embora algumas tradições ensinem que é preciso desenvolver os músculos da compaixão com práticas específicas, com o IFS o Eu já está fortalecido pela compaixão. Ela apenas precisa ser liberada, não fortalecida. As práticas diárias podem ser úteis para ajudar as partes a confiarem que é seguro libertar a compaixão, e isso pode ser acelerado conhecendo e abordando os seus medos sobre fazê-lo.

Na verdade, a maioria das meditações pode ser vista como práticas sem mistura. Se você

Separe-se conscientemente de pensamentos e emoções, percebendo-os a partir de um lugar de aceitação calma ou repetindo um mantra que os adormece, você está acessando o Eu. À medida que essas meditações ajudam você a ter mais calma, confiança, clareza, compaixão, coragem, criatividade, curiosidade e conexão em sua vida (mais sobre esses oito Cs daqui a pouco), suas partes passam a confiar mais em seu Eu para liderar internamente e fora. O IFS oferece uma abordagem particular de meditação que você pode experimentar no próximo exercício.

Exercício: Descombinar e Incorporar

Esta é uma breve meditação da qual faço uma versão a cada dia, assim como muitas pessoas que seguem o caminho IFS. Eu encorajo você a experimentá-lo como uma prática diária.

Fique confortável e, se ajudar, respire fundo. Em seguida, comece concentrando-se e verificando as partes com as quais você está trabalhando ativamente. Para fazer isso, veja se você consegue encontrar cada um deles dentro ou ao redor do seu corpo e fique curioso para saber como eles estão. Ou seja, pergunte a cada um se há algo que ele deseja que você saiba ou se precisa de alguma coisa - como faria com uma criança que está sob seus cuidados.

À medida que você o conhece, em algum momento ajude-o a conhecê-lo melhor - o você que está com ele agora - já que na maioria das vezes essas partes não o conhecem de verdade. Em vez disso, eles têm interagido com outras partes e muitas vezes acreditam que você ainda é uma criança.

Muitas vezes, este é o primeiro encontro deles com você – você que está curioso sobre eles e se preocupa com eles. Então deixe-os saber quem você é, até mesmo quantos anos você tem, já que muitas vezes eles pensam que você é muito mais jovem. Deixe-os saber que não estão mais sozinhos e veja como reagem. Você pode perguntar, se quiser, quantos anos eles achavam que você tinha. Você pode até pedir que eles se virem e olhem para você.

Depois de verificar as partes com as quais começou a trabalhar, você pode abrir espaço e convidar quaisquer outras partes que precisem de atenção para se apresentarem e apenas esperar e ver quais trilhas – pensamentos, emoções, sensações, impulsos – emergem. Da mesma forma, conheça esses novos e ajude-os a conhecer você.

A próxima peça é opcional e pode ou não acontecer. Revisite cada um deles, um de cada vez, e convide-os a relaxar e abrir espaço interior, para que você possa estar mais em seu corpo. Se uma parte estiver disposta a fazer isso, você notará uma mudança palpável em seu corpo ou em sua mente em direção a mais espaço e

paz naquele lugar onde a parte parece residir. Se isso não acontecer, não se desespere, pois eles podem não conhecê-lo bem o suficiente para confiar que é seguro fazer isso, e tudo bem.

Se eles se separarem, observe aquela sensação mais corporificada e espaçosa de quem você é e das qualidades que você sente quando está naquele lugar. Como está seu corpo e sua mente agora? Observe essa amplitude, a sensação de bem-estar e suficiência – que você é suficiente. Observe também a sensação de que não há nada para fazer agora e que está tudo bem. Algumas pessoas sentem espontaneamente uma energia vibrante percorrendo seu corpo, fazendo com que os dedos das mãos e dos pés formigem. Isto é o que algumas pessoas chamam de chi ou kundalini ou prana, mas no IFS chamamos isso de energia própria.

Estou convidando você a ter uma noção de como é para você, seu Eu, estar mais corporificado. Se você puder se familiarizar somaticamente com esse estado, poderá perceber quando está lá e quando não está, ao longo do dia. Quaisquer desvios desse estado são geralmente devidos à atividade de partes que se fundiram até certo ponto e estão lhe dando pensamentos perturbadores, bloqueando o fluxo de energia, fechando seu coração, fazendo você sentir pressão em lugares diferentes, etc. Você pode observar essas atividades e então assegurar às partes que as realizam que elas não precisam fazê-lo — que é seguro separar a mistura, pelo menos durante a meditação.

Depois disso, eles podem voltar à atenção se realmente quiserem. Descobri, no entanto, que através desta prática, as partes aumentam gradualmente a sua confiança de que é seguro e benéfico deixar o Ser encarnar. Eles também confiam que o Eu os está lembrando e verificando – que está sendo um bom pai interior. Toda essa autoliderança os ajuda a sair de seus papéis parentais e a considerar desabafar.

No próximo minuto, convido você a voltar seu foco para fora. Antes de voltar, porém, agradeça às suas partes por permitirem que você incorpore mais ou, se não o fizeram, por informar que estavam com muito medo de fazê-lo ainda. Então volte quando parecer certo.

Os quatro objetivos básicos do IFS

1. Liberte as partes dos papéis aos quais foram forçadas, para que possam ser quem foram projetadas para ser.

2. Restaurar a confiança em si mesmo e na autoliderança.
3. Reharmonize o sistema interno.
4. Torne-se mais autoconduzido em suas interações com o mundo.

Esse tipo de separação não precisa se limitar a sessões de vinte minutos. Pode se tornar uma prática de vida. À medida que passo o dia, percebo o quanto estou no meu corpo — o quanto do meu Eu está presente. Vou verificar meu coração para ver o quão aberto ele está, sentir se minha mente também está aberta ou se tenho uma agenda forte ou pensamentos pressionados, avaliar a ressonância da minha voz quando falo, sentir se aquela energia vibrante do Eu está ou não fluindo, examine se há tensão física em minha testa ou peso em meus ombros (que é onde meus gerentes ficam), etc. Estes são alguns dos meus marcadores e encorajo você a encontrar os seus.

Depois de praticar muitos anos, posso verificar esses marcadores rapidamente e então pedir a quaisquer partes ativadas que relaxem, se separem e confiem em mim para incorporar. Como minhas partes confiam em mim agora, na maioria das vezes notarei rapidamente mudanças em todas essas qualidades e locais do meu corpo. Existem algumas circunstâncias em que isso ainda é um desafio, mas isso significa simplesmente que ainda preciso curar algumas partes que são desencadeadas por essas situações. Quando você consegue estar presente com suas partes no mundo interior dessa maneira, você pode conduzir mais de sua vida no mundo exterior a partir deste lugar.

Nesta meditação, pedi que você contasse às suas partes quantos anos você realmente tem. Quando as pessoas fazem essa pergunta (ou seja, “Quantos anos você acha que eu tenho?”), talvez 70% das vezes a resposta esteja em um único dígito. Frequentemente, o número que retorna para você é a idade que você tinha quando a peça foi forçada a sair de seu estado valioso e a assumir o papel que ocupa agora. É como se uma vez que o papel assumisse esse papel, ele se concentrasse no mundo exterior e nunca olhasse para você – não percebesse que você cresceu. Portanto, muitas partes acreditam que ainda protegem você quando criança. Em muitos casos, quantos anos você tem agora é uma grande revelação para estes lados – muitos não acreditam a princípio.

O objetivo deste processo de atualização é que suas partes percebam que não são os Lone Rangers que pensavam que estavam lá. Em vez disso, à medida que passam a confiar em você – em seu Eu – como o líder interior, eles ficam muito aliviados e podem se tornar quem foram projetados para ser. Eles podem ficar um pouco mais velhos ou mais jovens ou permanecer na mesma idade, mas universalmente se transformam em papéis valiosos.

Mais sobre peças Antes de nos

aprofundarmos neste trabalho, quero ter certeza de que estou claro sobre o que estou chamando de peças. Como discuti anteriormente, as partes são normalmente confundidas com os papéis extremos que desempenham. Como consequência, acabamos por combatê-las, evitá-las ou menosprezá-las.

Há um paralelo com outras pessoas aqui. Depois de serem traumatizadas ou repetidamente humilhadas, as pessoas muitas vezes se comportam de maneira extrema – elas têm vícios, raiva ou ataques de pânico, tornam-se narcisistas ou obcecadas. Nossa cultura e estabelecimento psiquiátrico geralmente respondem a isso com diagnósticos patologizantes e monolíticos. Contudo, através dos esforços heróicos de Bessel van der Kolk e outros – como Gabor Maté no campo das dependências – esta tendência começou a mudar, e podemos ver esses extremos como o produto das suas histórias traumáticas ou negligentes, a partir das quais podem ser liberado. Como observarei repetidamente, nem as partes nem as pessoas são inerentemente defeituosas ou destrutivas.

Todos nós temos essas peças. E todos eles são valiosos até ficarem sobrecarregados e serem forçados a assumir papéis distorcidos pelo que aconteceu no início da nossa vida. O IFS inicia um processo que permite que eles se transformem totalmente de volta aos seus estados naturalmente valiosos. Quando isso acontece, a parte não apenas sai de seu papel extremo, mas você agora tem acesso às suas qualidades e recursos com os quais não conseguia se conectar antes.

As partes são pequenos seres interiores que estão fazendo o possível para mantê-lo seguro.

Acontece que as partes não são aflições e não são o ego. Eles são pequenos seres interiores que estão tentando o seu melhor para mantê-los seguros e manter uns aos outros seguros e juntos. Eles têm personalidades completas: cada um deles tem desejos diferentes, idades diferentes, opiniões diferentes, talentos diferentes e recursos diferentes. Em vez de serem apenas aborrecimentos ou aflições (o que podem ser enquanto desempenham seus papéis extremos), eles são seres interiores maravilhosos.

É o estado natural da mente ter partes — elas não são produto de traumas ou da internalização de vozes ou energias externas. É assim que somos construídos, e isso é bom porque todas as nossas peças têm qualidades e recursos valiosos para nos oferecer.

Assim, a parte da raiva não é um pacote de raiva. Se você ouvir isso com a mente aberta, ouvirá que ele tem muitos motivos para ficar com raiva, mas também tem medo e tristeza e está apenas tentando o seu melhor para mantê-lo seguro ao ficar com raiva. Lembre-se de que as partes têm desejos, idades, emoções e opiniões diferentes, por isso são como pequenos

pessoas, e como a maioria é bem jovem, elas se parecem mais com crianças interiores.

Quando você era jovem e passou por traumas ou lesões de apego, não tinha corpo ou mente suficientes para se proteger. Seu Eu não conseguiu proteger suas partes, então elas perderam a confiança em seu Eu como o líder interior. Eles podem até ter empurrado o seu Eu para fora do corpo e sofrido o golpe – eles acreditavam que tinham que assumir o controle e proteger você e suas outras partes. Mas, ao tentarem lidar com a emergência, ficaram presos naquele lugar parentificado e carregam fardos intensos de responsabilidade e medo, como uma criança parentificada numa família.

É por isso que realmente os ajuda a perceber que você não é mais tão jovem. Eles ficam presos, entretanto, não porque não tenham certeza de quantos anos você tem, mas porque vivem no passado – congelados no tempo nos traumas que você experimentou. É por isso que eles ainda acham que precisam proteger outras partes que também foram feridas por essas experiências e que carregam os fardos – as crenças e emoções extremas – daquela época. Eles se sentem sozinhos com toda aquela pressão e terror. O simples ato de voltar seu foco para dentro e começar a ouvi-los e falar com eles e deixá-los saber que não estão sozinhos – porque você está lá para cuidar deles – é bastante radical e muito bem-vindo a esse orfanato interior.

Cinco coisas para saber sobre peças

1. As peças são inatas. Pesquisadores infantis como T. Berry Brazelton relatam que os bebês passam por cinco ou seis estados, um após o outro. ¹ Talvez essas sejam as partes que estão on-line quando você nasce e as outras ficam adormecidas até o momento adequado do seu desenvolvimento, quando são necessárias e meio que aparecem. Por exemplo, aqueles de vocês que têm filhos podem se lembrar daquela noite em que colocaram uma criança dócil de dois anos na cama e a mesma criança acordou dizendo *não* para praticamente tudo na manhã seguinte. Essa parte assertiva estreou durante a noite. Portanto, é o estado natural da mente ter partes.

2. Não existem maus. Ao conhecê-los, você aprenderá toda a sua gama de personalidades. A maioria são jovens – mesmo aqueles que dominam a sua vida e podem ser bastante intelectuais. Depois que as partes forem descarregadas, elas manifestarão sua verdadeira natureza em qualidades valiosas (como deleite, alegria, sensibilidade, empatia, admiração, sexualidade) e recursos (como capacidade de concentração, discernimento claro, resolução de problemas, paixão por servir aos outros ou ao mundo).) para que você tenha um novo acesso e enriqueça sua vida.

3. Frequentemente, você precisa conquistar a confiança deles. O fato de eles estarem sobrecarregados sugere que você não os protegeu no passado e pode tê-los trancado ou explorado dependendo de seus papéis protetores extremos, então eles geralmente têm bons motivos para não confiar em você. Como crianças selvagens, eles precisam do seu amor e carinho, mas a princípio não confiam nisso por causa da história que têm com você. Às vezes é preciso que você apareça repetidamente em si mesmo e peça desculpas a eles para reconquistar a confiança deles. Felizmente, na verdade, eles não são crianças externas selvagens, por isso esse processo de confiança muitas vezes não leva mais do que algumas visitas.

4. Eles podem causar muitos danos ao seu corpo e à sua vida. Por estarem congelados em cenas terríveis do passado e carregarem os fardos daqueles tempos, eles farão tudo o que for necessário para chamar sua atenção quando você não ouvir: punir você ou outras pessoas, convencer os outros a cuidarem delas, sabote seus planos ou elimine pessoas em sua vida que elas consideram uma ameaça. Fazer essas coisas e muito mais pode exacerbar ou causar sintomas físicos ou doenças, pesadelos e sonhos estranhos, explosões emocionais e estados emocionais crônicos. Na verdade, a maioria das síndromes que compõem o *Manual Diagnóstico e Estatístico* são simplesmente descrições dos diferentes grupos de protetores que dominam as pessoas depois de terem sido traumatizadas. Quando você pensa nesses diagnósticos dessa forma, você se sente muito menos defeituoso e muito mais capacitado para ajudar os protetores a sair dessas funções.

5. São muito importantes e merecem ser levados a sério. Se você conseguir estabelecer um relacionamento novo e amoroso com eles e ajudá-los a se transformar, eles se tornarão companheiros, conselheiros e companheiros de brincadeira maravilhosos. Você deseja passar mais tempo com eles e ouvir quais ideias eles têm para você. Os conflitos deles não o incomodam mais, porque você sabe que são apenas partes e pode ajudá-los a se dar bem – você se torna um bom pai interior quando necessário. E torna-se uma prática de vida adorável apenas passar tempo com eles.

Sessão Um: Sam

Incluí diversas transcrições de sessões IFS com clientes neste livro para que você

posso ter uma noção melhor de como o trabalho que estou descrevendo se desenvolve em tempo real. Se isso não está claro, sou a parte transcrita referida como Dick, ou apenas D.

Dou aulas todos os anos em um lindo centro de retiros perto de Big Sur, Califórnia, chamado Esalen. No inverno passado, Sam Stern (que estava transmitindo seu podcast no vez) me pediu para fazer uma entrevista com ele, e ele corajosamente concordou em me deixar demonstrar IFS nele. Foi sua primeira experiência no IFS. Se você gostaria de ouvir para a entrevista, confira soundcloud.com/voices-of-esalen/dr-richard-schwartz-internal-family-systems.

PAU: Então, no que você gostaria de trabalhar?

ELE MESMO:

Bem, você tem este artigo em seu trabalho sobre o início de uma trilha, tomando nota de uma área que pode ser interessante ou interessante para trabalhar. Eu obtive intimidado quando eu estava na oitava série, e a maneira como vivi isso foi que foi ruim. Sim, eu levei isso para dentro de mim. Parecia que estava desligado alguns pedaços de mim.

D: Lindo. Então você quer se concentrar na dor disso? Ou a vergonha, ou você quer se concentrar na parte que o desanimou?

S: Aquele – o desligado.

D: Então vá em frente e encontre aquela parte de você que está te fechando e veja se você pode encontrá-lo em seu corpo, ao redor de seu corpo.

S: O que estou procurando, Dick?

D: Uma parte entorpecente talvez.... Aqui está uma maneira de fazer isso. Enquanto você pensa sobre indo até aquele garoto de treze anos ali, o que surge em termos de medo?

S: Eu não sinto medo. Eu posso ver aquele garoto e ele é mole ou fraco e eu não sinto-se conectado a ele.

D: Como você se sente em relação a ele ao vê-lo ali?

S: Eu não quero ficar com ele.

D: Ok, então concentre-se naquele sentimento de que você não quer ficar com ele e pergunte a essa parte o que ela teme que aconteça se deixar você ficar com ele.

S: Hum, parece-me que ele está com medo de levar uma surra física. Sim, quase como se estivesse com medo de mim.

D: Ok, mas como você se sente em relação a ele?

S: Eu quero que ele endureça. Ele deveria apenas atacar e defender ele mesmo.

D: Certo. Diga a essa parte que entendemos por que ele iria querer isso, mas estamos

vou pedir a ele que nos dê espaço para tentar ajudar esse menino um maneira diferente e ver se ele estaria disposto a recuar e relaxar aí um pouquinho.

S: Eu realmente digo algo para ele?

D: Você não precisa dizer isso em voz alta, apenas por dentro, e veja se consegue sinta essa parte recuando ou relaxando.

S: Sim, aquela parte irritada e agressiva estaria disposta a recuar.

D: Enquanto isso acontece, como você se sente em relação ao menino agora?

S: Um pouco mais perto. Gosto do meu irmão.

D: Sim, bom. Ok, então diga a ele que você está lá para ajudar e ver como ele reage a essa notícia.

S: Sim! Ele se sente bem. Quase como se ele estivesse mais cheio de vida, e ele estivesse meio animado e legal.

D: Isso é ótimo. Sim. Ok, então pergunte a ele o que ele quer que você saiba sobre si mesmo e apenas esperar a resposta chegar.

S: Estou entendendo que ele quer estar no time de beisebol. Agora é como nós somos amigos. Sim, ele está se abrindo, e é como se pudéssemos ter um seria muito divertido se ele dormisse.

D: Muito legal. Ok, Sam, então vá em frente e peça a ele para realmente deixar você ter uma noção do que aconteceu com ele para fazê-lo se sentir intimidado. Apenas espere por tudo o que ele quer lhe dar em termos de emoção, sensações ou imagens.

S: Ele está dizendo que ficou surpreso. Ele foi traído. Ele pensou isso estava tudo bem entre ele e o cara, você sabe, como se eles estivessem do mesmo lado e, de repente, ele está ligando para dizer que vai para dar uma surra nele.

D: OK. Isso faz sentido para você, Sam, que isso pareça Terrível?

S: Claro.

D: Sim. Então deixe-o saber que você entendeu. E o que mais ele quiser para dar a você e como foi para ele.

S: Pensei tanto sobre isso que estou tendo problemas separando minhas suposições sobre isso de minhas memórias sobre isso.

D: Sim. Então vamos pedir à parte pensante, à parte narradora, que dê-nos algum espaço também, assim como fizemos com os outros, e veja se isso é possível. Veja se essa parte pensante também sairia.

- S:** Ok, aconteceu.
- D:** Então vá em frente e peça novamente ao garoto de treze anos para realmente deixar você saber o que aconteceu e quão ruim foi.
- S:** Apenas a rejeição. Eu sinto como se estivesse lá, e então me afastei isto.
- D:** Sim. Então encontre a parte que te puxou de volta.
- S:** Ele tem medo que eu sinta demais. Será constrangedor. eu julgarei eu mesmo.
- D:** Ele tem medo daquele cara durão original? Ele iria bater em você por tendo chorado? *[Sam concorda]* Então não precisamos continuar se for isso muito assustador, mas vamos pedir àquele cara durão para entrar em uma sala contida lá por um tempo. Apenas diga a ele que falaremos com ele depois e deixaremos fora.
- S:** Ele entende isso.
- D:** OK. Então agora veja se a parte que veio para afastá-lo pode nos deixar volte. Eu prometo que se eles realmente deixarem você ir até o fim com isso, nós pode curar esse cara intimidado para que ele não fique mais preso lá. De jeito nenhum mais se sentirão mal e então não terão que se preocupar com ele. Eles só precisa nos dar espaço.
- S:** Bem, o durão diz que vai ficar na sala. Diz que está pronto. Ele vai nos dar espaço.
- D:** OK. Isso é ótimo. Veja se consegue voltar para aquele garoto.
- S:** Não sinto que estou com o garoto.
- D:** Portanto, há outra parte no caminho. Basta perguntar a quem está bloqueando o que eles temem que isso aconteça agora se deixarem você ficar com ele.
- S:** Não conseguir nada – ficar mais como um espaço vazio.
- D:** Tudo bem. Então deixe-me falar diretamente com a parte. Ok, então você aí? Você está disposto a falar comigo?
- S:** Sim.
- D:** Ok, então você é a parte de Sam que o impede de ficar com o menino agora, certo?
- S:** Sim.
- D:** E o que você teme que aconteça se você deixá-lo voltar para o garoto e sentir um pouco disso?
- S:** Conectar-se com aquele garoto fraco suavizaria a pessoa como um todo.

- D:** E o que aconteceria então se Sam fosse mais suave?
- S:** Eu teria que mudar toda essa pessoa que passei tanto tempo construindo. Eu dirijo um navio apertado, é o que estou tentando dizer. Tudo funciona do jeito que eu faço.
- D:** Eu entendi. Tudo bem, não queremos estragar tudo para você.
Por outro lado, acho que alguns dos motivos pelos quais você tem que manter o navio tão apertado, do quanto você tem que trabalhar, provavelmente é porque esse garoto é lá dentro e você está tentando manter Sam longe dele.
- S:** Isso é verdade.
- D:** E o que estou oferecendo é a possibilidade de não ter que trabalhar tanto difícil porque o menino vai se sentir bem.
- S:** OK, mas se eu não estivesse aqui, então como vou ajudar o Sam a alcançar, fazer tudo?
- D:** Entendi. Portanto, não faremos isso sem a sua permissão, mas se você estiver. Se você quiser, prometo que podemos fazer o que acabei de dizer e você estará livre para fazer outra coisa.
- S:** Sim, bem, se no final das contas for melhor para Sam, estou interessado.
- D:** Tudo bem, isso é ótimo. Então, se você não se importa em esperar quarto só até terminarmos e deixe-me falar com Sam novamente. Sam, veja se você pode se aproximar do garoto agora.
- S:** Sim, me sinto próximo dele.
- D:** Bom. Deixe-o saber que você está de volta e que sente muito por ter deixado isso partes afastam você. E diga a ele que você está pronto para saber o resto. Tudo o que ele quer que você saiba sobre o quão ruim foi.
- S:** Sim. Ele se sente muito pequeno. Menor de treze anos. Muito mais jovem. Sim.
Talvez como uma criança de dois anos.
- D:** OK. Como você se sente em relação à criança de dois anos?
- S:** Macio.
- D:** Legal. Então deixe essa parte saber também que você está com ele e se importa sobre ele. E veja o que ele quer que você saiba.
- S:** Estou sentindo muito amor agora. Sinto que meu coração está se abrindo. E, sim, estou sentindo amor pelo garoto de treze anos também. Como um ternura, como um pai.
- D:** Sim. Então deixe os dois saberem.

- S:** Isso é bom. É muito, muito doce.
- D:** Sim, podemos ficar com isso por um tempo, se você quiser. Mas também seja abra se houver algo que eles querem que você saiba.
- S:** Eu sinto o eu de treze anos. Eu o vejo e ele está vestido com uma espécie de as roupas estranhas de um garoto da sétima ou oitava série. Sentindo isso ele não é pubescente ou desenvolvido o suficiente. Suas roupas não parecem certas e ele não conseguia se defender direito. Isso, tipo, seus ossos parecem frágil. Não sinto nojo dele. Estou sentindo empatia agora.
- D:** Deixe-o saber e veja se há mais coisas que ele deseja que você saiba sobre tudo que.
- S:** Ele quer ser engraçado e popular e isso dói muito. Sendo intimidado derrubou a ideia de ser popular. Realmente desligue-o.
Sim. E estou pensando em como mais tarde, quando me desenvolvi, quando tinha dezenove anos e estava na faculdade, e descobri uma maneira de ser legal, como importante isso foi para mim.
- D:** Claro. Apenas diga a ele que você está entendendo tudo isso e veja se há mais ele quer que você consiga.
- S:** Sim. Não há mesquinhez nele. Ele não está com raiva. Ele é mais "só não me machuque", mas ainda assim meio otimista.
- D:** Bom. Mas pergunte a ele se parece que agora você entendeu o quanto isso rendeu ferir. Ou se há mais do que ele quer que você receba.
- S:** Sim, estou acessando um sentimento mais do tipo "noite escura da alma" dele e do terror.
- D:** Deixe-o saber que você está bem com isso. Você realmente quer sentir isso. Como tanto quanto ele quer que você faça. Ele sente que você realmente fica com tanto medo ele estava agora?
- S:** Ele diz que sim.
- D:** Bom. Então, Sam, quero que você entre nesse período e fique com ele do jeito que ele precisava de alguém e me diga quando você está lá com ele.
- S:** Eu estou lá. Estou deixando-o saber que sou um amigo, um protetor.
- D:** Ótimo. Como ele está reagindo?
- S:** Ele se sente bem. Ele tem alguém em sua equipe.
- D:** Isso mesmo. Pergunte a ele se há algo que ele queira que você faça por ele ali atrás.
- S:**

Ele quer que eu o leve à idade adulta, onde você possa fazer sexo e fazer coisas de adulto. Ele sempre esteve interessado em estar nisso reino.

D: Ok, vamos fazer isso, mas primeiro, ele quer que você faça qualquer coisa com o valentão ou qualquer outra coisa lá atrás antes de tomarmos ele fora?

S: Não. Ele não parece vingativo. Não parece que ele quer alguém espancou.

D: Tudo bem. Então vamos levá-lo aonde ele quiser. Poderia ser o presente, poderia ser um lugar de fantasia. Onde ele quiser.

S: Ele quer estar no Burning Man.

D: Ah, ótimo! OK. *[Pausa]* Como ele está lá?

S: Um pouco tímido.

D: Deixe-o saber que você o ajudará a aprender o básico. E diga a ele que ele nunca mais terá que voltar àquela época de bullying. *[Sam chora muito de alívio]* Sim. Aí está todo o alívio, certo? Isso é ótimo. Sim. Ele nunca precisa voltar para lá. Isso é realmente ótimo, Sam.

S: Homem incrível. São como lágrimas de alegria.

D: Isso é realmente bom. E ele nunca mais precisa voltar, e você vai estar cuidando dele agora.

S: É tão bom. É como o que ele sempre quis.

D: Ai está. E pergunte agora se ele está pronto para descarregar os sentimentos e crenças que ele trouxe lá atrás e que carregou durante todo esse tempo. Perguntar onde ele carrega tudo isso em seu corpo ou ao redor de seu corpo, por toda parte O corpo dele.

S: Em torno de sua cabeça. Ao redor da cabeça, ao redor dos quadris e do coração.

D: OK. Pergunte ao que ele quer desistir de tudo: luz, água, fogo, vento, terra ou qualquer outra coisa.

S: Luz.

D: Tudo bem, Sam, então traga um pouco de luz e faça-a brilhar sobre ele. E diga a ele para deixar tudo isso sair de seu corpo, de seu corpo. Apenas deixe o luz, leve-o embora, não há mais necessidade de carregá-lo. Peça-lhe que verifique seu corpo, certifique-se de que ele tire tudo. Sim. Apenas deixe-o ir para a luz. Isso mesmo. Diga-lhe agora para convidar para seu corpo qualidades que ele quer e veja o que acontece com ele agora.

S: Como um orgulho e bondade para com os outros. Assim como um bom tipo de super-herói

de sentir.

D: Ótimo. Então, como ele parece agora?

S: Como meu amigo mais novo. Mas seguro, você sabe, e forte.

D: Isso mesmo. Então vamos deixar todos esses caras saírem da sala de espera e peça a todos que venham vê-lo agora e vejam como reagem. Deixar eles sabem que não precisam protegê-lo ou não precisam mantê-lo você está mais longe dele, para que eles possam começar a pensar em novos papéis.

S: Vejo curiosidade e confusão no rosto do durão. Ele é totalmente confuso por ele não ser eu.

D: Não, ele não é você. Deixe isso claro para ele. Ele estava batendo naquele garoto, o que não foi bom, então ...

S: certo!

D: Ele precisa pensar em um novo papel agora. Pergunte a ele o que ele gostaria de fazer faria se ele realmente confiasse que não precisava protegê-la como costumava fazer.

S: Bem, ele está dizendo que é muito bom em tudo. Ele pode simplesmente escolher? Ele está muito, muito chapado consigo mesmo. Realmente. Ele vê tudo o que há de bom que fiz na minha vida, ele recebeu o crédito. Sim.

D: Ele pode pensar em um novo papel. Ele não precisa decidir agora. Então, como está se sentindo aí agora?

S: Parece espaçoso. É uma sensação interessante e diferente.

D: Sim. OK. Então parece completo por enquanto?

S: Sim, e estou interessado em saber como posso entrar em contato com isso cara durão para deixá-lo saber que, embora ele não esteja no controle do show, ele ainda é importante para mim.

D: É exatamente isso que você precisa dizer a ele. Você não precisa trabalhar para conseguir em contato com ele - ele está por perto o tempo todo. Apenas concentre-se nele e fale com ele sobre isso. Então. Volte. É um belo trabalho,

Ele mesmo.

S: Sim. Obrigado. Eu não estava esperando isso.

Eu queria incluir esta sessão porque ela ilustra muitos dos princípios básicos do SE. Por exemplo, peço repetidamente a diferentes protetores para abrirem espaço até que Sam O eu emerge e ele espontaneamente diz que se sente mais próximo do garoto de treze anos exílio. Então ele testemunha como o menino foi intimidado e recebe as peças que tentam interferir com o testemunho para sair para que possa ser concluído. Então eu tenho ele

vá até o garoto de treze anos no passado e leve-o para um lugar seguro (Burning Man), e o menino então se dispõe a desabafar as emoções que sentiu com o bullying. O menino desabafa e se transforma. E finalmente trazemos seu protetor mais dominante, o durão, para ver se o menino não precisa de sua proteção e pode considerar um novo papel. Ao longo do tempo, suas peças passaram a confiar cada vez mais na liderança de Sam.

Passamos da separação de partes e da liberação do Eu para testemunhar, recuperar e desabafar um exilado, e então ajudar um protetor a considerar um novo papel. Além disso, houve um momento em que conversei diretamente com um protetor, prática que chamamos de *acesso direto*. Embora muitos dos protetores de Sam tenham interferido em diferentes pontos, eles rapidamente se dispuseram a abrir espaço assim que ele e eu os tranquilizamos. Isso não é verdade para a maioria das pessoas – leva mais tempo para que seus protetores confiem neles e em mim – então não fique frustrado se suas sessões não acontecerem tão rapidamente.

Eu também queria incluir esta sessão porque é um ótimo exemplo de como tantos meninos (inclusive eu) são forçados a lidar com suas feridas e, conseqüentemente, são dominados por partes durões que desdenham a vulnerabilidade deles mesmos e dos outros. Sam não era um cara machão (ele faz um podcast para Esalen, pelo amor de Deus!) – mas aquela experiência inicial de bullying e sua resposta a ela tiveram um impacto significativo em sua vida.

Como pós-escrito, quero incluir uma mensagem que Sam me enviou cerca de seis meses após a sessão:

Pessoalmente, foi um avanço extraordinário para mim. Tenho pensado (e sentido) MUITO sobre essa parte de mim. O garotinho dentro de mim está sentindo muita cura e muita aceitação. Tenho pensado muito sobre o “cara durão” e percebi o quão profundamente casada estou com ele. Não me “separei” dele, por assim dizer, mas estou muito mais consciente da sua presença e da minha confiança nele depois de ter apreendido, através do seu trabalho, a forma como me organizei. Estou curioso para saber como ele poderá funcionar (como um criativo? como um ajudante para os outros?) uma vez que eu continue a liberá-lo de seus deveres como “o homem!” Eu sei, é claro, que tenho mais trabalho a fazer, e ser pai me dá vontade de fazer isso. [2](#)

CAPÍTULO TRÊS

Isso muda tudo

No Cristianismo, a definição de pecado é qualquer coisa que o desconecte de Deus e tira você do seu caminho. Os fardos desconectam o Eu das partes e dão-lhes impulsos extremos. As partes sobrecarregadas ou não experimentam o Eu ou não ouvem o Eu. Portanto, quando as partes são aliviadas, não é apenas que elas se transformam imediatamente, mas também agora têm muito mais conexão e confiança no Eu, que é o segundo objetivo do IFS.

Quando comecei a entender isso, vi paralelos entre o mundo interior e o mundo exterior. Assim como as pessoas andam por aí sentindo-se desconectadas umas das outras e de tudo o que chamam de Deus (o que chamarei de EU) devido aos fardos (pecados) que carregam, algumas partes também vagam sentindo-se desconectadas umas das outras e de nós. O alívio deles não apenas permite essa reconexão interior, mas também promove mais conexão entre você e o que quer que você queira chamar de grande EU.

É como se houvesse um pedaço de Deus — por falta de palavra melhor — em todos nós e, como se vê, em todas as nossas partes.

Ao fazermos esse tipo de cura, não apenas nos ajudamos a não ter sintomas e a nos sentirmos melhor, mas também ligamos os pontos. É como se houvesse um pedaço de Deus — por falta de palavra melhor — em todos nós e, como se vê, em todas as nossas partes.

Tendo feito IFS com pessoas diagnosticadas com Transtorno Dissociativo de Identidade, muitas vezes me peguei conversando diretamente com uma de suas partes

múltiplas sessões. Ao fazer isso, a parte começava a falar sobre suas partes, e acabei descobrindo que a parte também tinha um Eu.

No início, isso foi alucinante! Peças com peças? Mas depois que me acalmei, fez sentido estético ou espiritual que teríamos sistemas paralelos ou isomórficos (mesma forma) em todos os níveis. É como aquelas bonecas russas empilháveis – sistemas semelhantes incorporados em sistemas maiores. Outra analogia seriam fractais. Embora tenha sido desconcertante no início, há algo de belo neste fenômeno de sistemas paralelos e aninhados para mim, embora eu não saiba até onde isso vai. Na verdade, trabalhei com subpartes de uma peça e descobri que ela também tinha partes.

Como eu disse antes, passei a ver as partes como seres sagrados. Eles contêm o seu próprio Eu e são dignos do amor e da compaixão do seu Eu. Voltando ao Cristianismo, isto parece paralelo à ideia de que as pessoas são criadas à imagem de Deus e são dignas do amor de Deus. Se as pessoas podem desabafar, transformar-se na sua verdadeira natureza e sentir-se reconectadas a algo maior, por que não seria o mesmo com as partes?

Durante vários anos fizemos treinamentos IFS para o Seminário Teológico Reformado em Jackson, Mississippi, e todos os alunos eram cristãos evangélicos. Eu sabia que lhes diria que as pessoas eram basicamente boas, e por isso esperava que argumentassem que as pessoas eram basicamente más e, de facto, tivemos esse debate. Perguntei: “Não diz na Bíblia que o homem foi criado à imagem de Deus?” Eles responderam: “Sim, é verdade, mas é apenas uma pequena sementinha ali e está coberta por todo esse pecado original”. E eu disse: “Bem, se pudermos traduzir o pecado original como fardos, estamos falando a mesma língua”.

O professor deles, Bill Richardson, resumiu muito bem. “Sabe”, ele disse, “eu meio que sei o que você está tentando fazer aqui. Você está nos pedindo para fazer dentro de nós mesmos o que Jesus fez no mundo exterior.” Isto é, Jesus foi com compaixão, curiosidade e cuidado aos exilados no mundo exterior e os curou – os leprosos, os pobres, os marginalizados.

Voltando a ligar os pontos, e se cada um de nós e cada uma de nossas partes contiver um pedaço do EU que anseia por se reconectar consigo mesmo? E se, ao ajudar as partes a descarregar e confiar em nosso Eu, para que sintamos nossa conexão com outras pessoas, com o planeta e com o EU, estivéssemos servindo a este projeto maior de reconexão divina? Acho que é isso que o IFS oferece aos buscadores espirituais. Nossa iluminação será muito mais brilhante e sustentada se todos nós estivermos envolvidos e não tratarmos o ego como uma parte ruim que temos que deixar para trás na poeira no caminho para alcançar essa iluminação. Nossas partes anseiam por se conectar com o nosso Eu – tanto quanto ansiamos por nos conectar com o EU.

Nossas partes anseiam por se conectar com o nosso Eu – tanto quanto ansiamos por nos conectar com o EU.

Quando as pessoas passam algum tempo explorando o nosso interior, todas chegam à mesma conclusão: que esse Eu essencial é quem realmente somos. Acredito que o que muitas vezes é chamado de despertar ou iluminação é a realização incorporada desse fato, e essa mudança da identificação com suas partes e seus fardos para a identificação como seu Eu tem implicações profundas.

O que estamos falando transcende qualquer religião em particular e nem exige que você acredite em algo espiritual, apenas que você aceite que existe essa bela essência em você e em todos os outros, e que ela pode ser acessada simplesmente abrindo espaço dentro. Algumas meditações fazem isso esvaziando a mente, mas no IFS, em vez de lutar com partes que não querem ser esvaziadas, pedimos amorosamente que abram espaço interior por alguns minutos e então descobrimos que o Eu emerge – imediata e espontaneamente.

Novamente, tudo isso é muita conversa até que você realmente experimente por si mesmo, então vamos passar agora para alguns exercícios projetados para ajudá-lo a conhecer melhor suas partes e trazer mais Eu para elas.

Exercício: Meditação do Dilema

Mais uma vez, convido você a se sentir confortável e respirar fundo.

Agora, pense em um dilema em sua vida – um que você está enfrentando atualmente ou um que enfrentou no passado. Escolha um problema pelo qual você tenha enfrentado muitos conflitos.

E à medida que você se concentra nesse dilema, observe as partes de cada lado dele e observe como elas lutam entre si. E então observe como você se sente em relação a essa batalha ou a cada parte da batalha. Agora vamos conhecer cada uma dessas partes, uma de cada vez.

Para fazer isso, você vai pedir a um deles que entre em uma espécie de sala de espera. Isso criará um certo limite que permitirá que aquele com quem você está trabalhando relaxe um pouco. Portanto, conheça primeiro quem não está na sala de espera. E novamente, observe o que você está sentindo em relação a isso. Se você estiver sentindo algo negativo, pediremos às partes associadas a esses sentimentos negativos que apenas o informem por alguns minutos.

Não vamos dar à parte atendida mais poder para assumir o controle e conseguir o que quiser; vamos apenas tentar conhecê-lo. Fazer isso,

aquele que você tem na sala de espera (ou qualquer um de seus aliados que estão se dando a conhecer) precisa extrair sua energia de você. Você pode garantir a ele (ou seja, ao que está na sala de espera) que ele também terá um tempo com você, então talvez isso o ajude a ser um pouco mais paciente.

Se você *conseguir* pelo menos ficar curioso sobre quem não está na sala de espera, vá em frente e siga sua curiosidade e pergunte o que ele quer que você saiba sobre sua posição. Por que assume uma posição tão forte nesta questão? O que teme que aconteça se o outro assumir e vencer a batalha? Ao ouvi-lo, você não precisa concordar ou discordar - apenas deixe a parte saber que você o respeita, que se preocupa com isso, que está presente e que ouve. Veja como ele reage.

No próximo minuto, quero que você peça à parte com quem você está falando que vá para uma sala de espera separada. Depois deixe o outro sair para que você possa conhecê-lo da mesma forma. E, novamente, você está tentando ter um coração e uma mente abertos enquanto ouve o lado dele. Você não precisa concordar. Você só quer saber de onde vem, por que está tão preocupado com isso, o que teme que aconteça se o outro lado vencer, e assim por diante.

Depois de trabalhar um pouco com a segunda parte, pergunte se ela estaria disposta a falar diretamente com a outra parte. Assegure-lhe que você está lá para mediar e garantir que eles permaneçam respeitosos um com o outro. Está tudo bem se a parte não estiver disposta a fazer isso. Se isso acontecer, você não dará os próximos passos. Mas se estiver disposto, convide o outro para vir e sentar-se com vocês dois.

Agora você será uma espécie de terapeuta enquanto eles conversam sobre esse assunto. E, novamente, seu trabalho não é tomar partido – é apenas ajudá-los a se conhecerem de uma maneira diferente e garantir que se respeitem quando conversam. Lembre-os de que ambos fazem parte de você, então eles têm isso em comum. Depois, é só ver como eles reagem ao se conhecerem dessa forma diferente. Observe o que acontece com o dilema.

Em algum momento, faça uma pausa na discussão. Deixe que ambos saibam que você pode se reunir com eles com mais regularidade dessa forma e pergunte se eles estariam dispostos a dar sua opinião sobre dilemas no futuro, mas depois confie em você para tomar a decisão final. Eles agiriam mais como conselheiros para você, em vez de terem a responsabilidade de tomar decisões maiores como esta por conta própria. Veja como eles reagem a essa ideia. Como antes, pode ajudar lembrá-los de quem você é (em termos de idade, etc.) e de quem você não é.

Nos próximos minutos ou dois, agradeça a ambos por tudo que fizeram

e lembre-os de que você tentará retornar. Então comece a mudar seu foco de volta para o mundo exterior.

Se suas partes cooperaram, é provável que você tenha descoberto que elas realmente não se conheciam. Isso ocorre porque eles desempenharam papéis polarizados entre si e tiveram visões extremas de quem era o outro. Vemos a mesma coisa acontecer em conflitos internacionais, bem como dentro de países, empresas, famílias e casais. Quanto mais extremo um lado fica, mais o outro lado tem que ir ao extremo na outra direção. Este processo acontece em todos os níveis dos sistemas humanos, especialmente quando não há uma boa liderança, e não é menos verdadeiro com os sistemas internos. A maioria de nós negligenciou nossos mundos interiores e deixamos para essas crianças interiores tentar tomar essas grandes decisões e resolver isso enquanto estivemos ocupados aqui.

Uma tentativa provavelmente não é suficiente para parar a batalha porque os riscos parecem muito altos para cada parte, e a ideia de relaxar totalmente é um anátema para eles. Mas pelo menos eles se sentem um pouco mais conectados com você e um com o outro. Este é o tipo de nova liderança que estou convidando você a experimentar. Na verdade, é a mesma abordagem que uso quando trabalho com um casal. Eu ouço um, depois ouço o outro e, ao fazê-lo, estabeleço uma conexão para que ambos confiem em mim. Então eu os reúno, certifico-me de que são respeitosos e faço com que falem dessa maneira diferente.

Check-In Até

agora eu conduzi você através de quatro exercícios diferentes projetados para ajudá-lo a conhecer suas partes ou fazer com que elas conheçam você. Talvez tudo tenha corrido bem e você esteja se sentindo muito bem com isso, mas não seria incomum se você não conseguisse fazer um ou todos os exercícios, ou se só conseguisse fazer algumas partes deles. Muito disso tem a ver com o quão prontas suas partes estão para permitir que você invada o mundo delas dessa maneira e com o quanto elas confiam em você e confiam umas nas outras para abrir espaço e se separar. Então, se eles não recuarem, por exemplo, isso não significa que você está falhando. Significa simplesmente que levará mais tempo para construir a confiança deles em você e ajudá-los a conhecê-lo melhor.

Se você foi capaz de fazer os exercícios, significa simplesmente que, por qualquer motivo, suas partes já confiam em você e estão dispostas a abrir espaço. Isso não é verdade para todos nós. Infelizmente, alguns de nós tivemos muitas experiências terríveis nas nossas vidas, mas isso significa apenas que poderá levar um pouco mais de tempo para que as nossas partes confiem que este tipo de diálogo irá

seja útil.

Neste ponto, você também pode ter experiências estranhas durante os exercícios - talvez você fique com um sono incomum, pense em outras coisas que precisa fazer ou sinta dor de cabeça. Nada disso é incomum. Quando os protetores não estão prontos, eles sentem que precisam distraí-lo ou tirá-lo de alguma forma que torne mais difícil a realização do exercício. Não lute contra eles por isso. Meu conselho é apenas conhecer os resistentes deste lugar curioso – descobrir do que eles têm medo e honrar seus medos.

Exercício: Trabalhando com um Protetor Desafiador

Este exercício pode ser desafiador, especialmente se você for novo no trabalho do IFS. Se esse for o seu caso, basta fazer o possível para conhecer as peças que ainda não estão tão prontas.

Reserve um segundo e fique confortável, preparando-se como faria se fosse meditar. Pense em uma parte sua que realmente o incomoda ou atrapalha, uma parte da qual você tem muita vergonha ou da qual pode ter medo. Reserve um segundo para pensar em um. O que você procura é mais uma parte protetora do que realmente vulnerável. Algumas pessoas se concentram imediatamente em seus críticos internos para este exercício, então, se você estiver tendo problemas para encontrar um, isso geralmente resolve.

Ao se concentrar nessa parte, observe onde você a encontra em seu corpo ou ao redor do corpo e, enquanto se concentra nesse local, observe como você se sente em relação a essa parte. Por causa do que você está procurando, provavelmente você terá alguns sentimentos tensos em relação a isso.

Coloque essa parte de você em uma sala contida ali. Isso ajudará outras partes de você a largar as armas e a se sentirem um pouco mais seguras. Faça com que seja um quarto confortável, mas do qual não possa sair e que você possa ver através de uma janela. E deixe todas as outras partes que têm problemas saberem que durante o exercício ele permanecerá contido. Portanto, peça-lhes que relaxem um pouco para que você possa chegar a um ponto de curiosidade em relação ao que está na sala - veja se eles estão dispostos a fazer isso.

Se eles não estiverem dispostos a se separar, novamente, tudo bem. Você pode passar o resto do tempo apenas conhecendo-os e seus medos em relação a essa outra parte ou quais problemas eles têm com ela. Se você conseguir chegar a um ponto de curiosidade ou qualquer tipo de abertura em relação à parte que está na sala, então deixe-a saber disso e veja o que ela quer que você saiba enquanto permanece contida. Veja se você consegue

comunique-se com ele pela janela. O que ele quer que você saiba sobre si mesmo? O que teme que aconteça se sair do seu papel?

Se ele respondeu a essa pergunta, veja se é possível agradecer-lhe por pelo menos tentar protegê-lo e ver quantos anos ele pensa que você tem. Se achar que você tem uma idade diferente da que realmente tem, vá em frente e atualize-o. Veja como ele reage.

Agora, faça a esta parte alguma versão da seguinte pergunta: “Se você pudesse mudar ou curar o que está protegendo, de modo que isso não fosse mais um problema e você fosse libertado dessa responsabilidade de proteção e pudesse fazer outra coisa – o que você gostaria de fazer?” Isto é, se a parte fosse totalmente libertada do seu papel, o que mais ela escolheria fazer? Depois de responder a essa pergunta, pergunte o que ele precisa de você no futuro.

Então verifique com suas outras peças antes de pararmos. Basta ver como eles estão reagindo ao testemunhar essa conversa que você teve com a parte protetora.

Quando achar que é a hora certa, convido você a terminar aí, agradecendo às suas partes por tudo o que deixaram acontecer, avisando que esta não é sua última visita. Respirando fundo novamente (se isso ajudar), mude seu foco de volta para fora.

Há alguns anos, fui convidado a fazer uma breve apresentação ao Dalai Lama numa conferência chamada Mind & Life Europe. Conversei com ele sobre o que venho abordando aqui e então lhe fiz uma pergunta: “Santidade, você nos pede para oferecer compaixão às pessoas que são nossos inimigos, ou pelo menos pensar nelas com compaixão. Como seria se fizéssemos isso também com nossos inimigos internos?”

É disso que se trata este exercício: ajudá-lo a ir até seus inimigos internos.

Ter compaixão por eles pode ser difícil no início, mas o ideal é começarmos com a mente aberta e tentarmos realmente conhecê-los.

Não sei se isso aconteceu com você, mas se você persistir e continuar fazendo perguntas que não sejam ameaçadoras, esses inimigos internos revelarão suas histórias secretas de como foram forçados a assumir esses papéis e o que estão protegendo e como, em muitos casos, eles eram realmente heróis. Como escreveu Henry Wadsworth Longfellow: “Se pudéssemos ler a história secreta dos nossos inimigos, encontraríamos na vida de cada homem tristeza e sofrimento suficientes para desarmar toda a hostilidade”. [1](#)

Todos são bons papéis forçados a papéis dos quais não gostam.

Vamos até um inimigo interior e ouvimos suas histórias secretas e, inevitavelmente,

dissolve toda a hostilidade em outras partes de você que não gostaram. Isso é realmente ótimo para inimigos internos. Todos eles são bons papéis, forçados a papéis que não gostam, que não merecem e estão ansiosos para sair, mas simplesmente não acham que seja seguro o suficiente para fazer isso. Parte do motivo pelo qual eles não acham que é seguro é porque não confiam em você como líder. O fato de você vir até eles dessa maneira está ajudando a construir esse confiar.

Mais uma coisa: ao fazer este trabalho, você poderá descobrir que as coisas começam a mudar tanto em sua vida interior quanto em sua vida exterior. À medida que você adota esse paradigma diferente, fica difícil olhar para as pessoas da mesma maneira, o que significa que você começa a se relacionar com elas de uma maneira diferente. Algumas pessoas podem ter problemas com essas mudanças em você, mas algumas certamente irão gostar disso.

CAPÍTULO QUATRO

Mais sobre sistemas

Você deve ter notado que, à medida que avançamos no livro, nos concentramos menos em cada parte individual e mais no relacionamento entre elas. Sinto-me abençoado porque, quando encontrei pela primeira vez as partes em meus clientes, estava imerso no que é chamado de *pensamento sistêmico*, e isso me ajudou a ouvi-los melhor, em vez de ficar sobrecarregado com a complexidade de tudo isso. Eu poderia me concentrar nos padrões recorrentes de interação e entender isso. Por exemplo, percebi rapidamente como, quando a crítica de uma cliente bulímica começou a atacá-la, isso desencadeou outra que parecia inútil, jovem, sozinha e vazia. Então, como aquela estava fazendo a cliente sentir seus sentimentos, veio a compulsão e a levou embora. Após a farra, porém, o crítico voltou com força total, agora atacando-a por ter farra. Isto, é claro, desencadeou o jovem novamente e meu cliente foi pego mais uma vez naquele ciclo terrível.

Neste capítulo, abordarei algumas ideias básicas do pensamento sistêmico que se aplicam ao mundo interior. As informações ajudarão tremendamente o seu trabalho interno, e utilizarei parte desse material no restante do livro.

O crescimento do pensamento sistêmico

O pensamento sistêmico foi originalmente desenvolvido por biólogos na Europa na década de 1920, que descobriram que o método de estudar a biologia celular aprendendo as leis da física para cada célula – isto é, usando a abordagem mecanicista tradicional e reducionista – era inadequado para compreender como as células se relacionam entre si para formar organismos vivos. Eles descobriram que o comportamento de todo o sistema

não poderia ser compreendido a partir do estudo de cada parte isoladamente; isto é, fora do contexto de todo o sistema. Daí o famoso ditado que diz que “o todo é maior que a soma das partes”. 1 A visão sistêmica espalhou- -

se rapidamente para outros campos e gerou a ciência da ecologia (que estuda comunidades animais e vegetais) e da cibernética (que introduziu conceitos como ciclos de feedback, auto-regulação e homeostase). Esta mudança do estudo da composição dos objetos isoladamente para o foco em como os objetos estão inseridos em redes ou padrões que podem ser mapeados não é fácil para nós, porque fomos criados num paradigma mais mecanicista e reducionista. O desenho que fiz para você criar no exercício Mapeando suas partes é uma forma de mapear um sistema.

Quando encontrei pela primeira vez o pensamento sistêmico em 1976, fiquei emocionado ao encontrar uma abordagem alternativa da vida que respondesse a muitas das perguntas que eu tinha sobre as falhas que reconhecia na psiquiatria. Ler Gregory Bateson e outros teóricos de sistemas produziu uma epifania que me levou a me tornar um terapeuta familiar e mais tarde a desenvolver o IFS. A grande descoberta foi que dar a uma pessoa problemática um diagnóstico psiquiátrico e ver isso como a única ou principal causa dos seus sintomas era desnecessariamente limitante, patologizante e poderia tornar-se auto-reforçador.

Quando você diz a uma pessoa que ela está doente e ignora o contexto mais amplo em que seus sintomas fazem sentido, você não apenas perde pontos de alavancagem que poderiam levar à transformação, mas também produz um paciente passivo que se sente defeituoso. Felizmente, mais pessoas na área estão começando a ver o diagnóstico psiquiátrico como inútil e não científico. 2 -

Contexto é tudo

O pensamento sistêmico concentra-se nas maneiras como os membros de um sistema se relacionam entre si. Quando você aborda os sintomas através dessa lente, muitas vezes descobre que eles são manifestações de problemas na estrutura (os padrões de relacionamento) dos sistemas nos quais a pessoa está inserida (família, vizinhança, trabalho, país, etc.), também como o sistema que está embutido neles (isto é, sua família interna). Aprendi como terapeuta familiar que compreender e melhorar a estrutura familiar era uma forma muito mais eficaz e duradoura de ajudar uma criança a parar de agir do que simplesmente diagnosticá-la e tratá-la sem considerar o contexto familiar.

Também descobri que estas estruturas familiares eram muitas vezes mantidas por crenças ou emoções extremas que não eram necessariamente evidentes, mas que eram constantemente sentidas. Por exemplo, algumas famílias de pacientes bulímicos acreditavam que o conflito era perigoso e que os pais ficariam assustados sempre que ele surgisse. Lá

muitas vezes também havia um desdém geral pela carência ou vulnerabilidade, e uma crença de que a família precisava apresentar uma imagem perfeita para o mundo exterior. Qualquer que seja o conjunto de crenças e emoções, tornou-se um paradigma familiar que organizou as formas como os membros se relacionavam – demonstrando desprezo quando o paciente estava magoado, irritado ou queria atenção, por exemplo.

Sistemas maiores não são diferentes. As estruturas das empresas e dos países permanecerão normalmente as mesmas, apesar das suas disfunções e sintomas, a menos que experimentem uma mudança nas suas crenças básicas – nos seus sistemas operacionais paradigmáticos. Nos EUA, preferiríamos reorganizar as cadeiras de convés (impostos, políticas ambientais e de imigração, etc.) no nosso Titanic nacional do que reavaliar as crenças subjacentes (por exemplo, crescimento ilimitado) que nos movem a todos.

Visões negativas (e equivocadas) da natureza humana As crenças mais poderosas

que governam uma sociedade incluem aquelas sobre a natureza humana e a forma como o mundo funciona. Estas muitas vezes não são declaradas nem contestadas porque são consideradas realidade – tal como as coisas são. Como afirma Donella Meadows: “O crescimento é bom. A natureza é um estoque de recursos a serem convertidos para fins humanos. A evolução parou com o surgimento do *Homo sapiens*.

Pode-se “possuir” terras. Estas são algumas das suposições paradigmáticas da nossa cultura atual, todas as quais confundiram completamente outras culturas, que as consideravam nem um pouco óbvias.” ³

A maioria das regras e objectivos de uma sociedade deriva dos seus pressupostos sobre se as pessoas são basicamente boas ou más, competitivas ou colaborativas, confiáveis ou egoístas, isoladas ou interligadas, desesperadas ou redimíveis, inferiores ou superiores. Todas essas opiniões afetam os membros de uma determinada sociedade.

Você provavelmente conhece o efeito placebo, mas o oposto (chamado *efeito nocebo*) é igualmente real e poderoso. Por exemplo, se você acredita que uma pílula de açúcar o deixará doente, provavelmente ficará doente. Aplicado às relações humanas, há ampla evidência de que as nossas expectativas negativas em relação aos outros têm um forte impacto negativo no seu comportamento ou desempenho. ⁴ Isto pode facilmente iniciar ciclos viciosos de feedback de reforço, nos quais as expectativas negativas se transformam em profecias auto-realizáveis que reforçam ainda mais as opiniões negativas, e assim por diante. Esta é uma das razões pelas quais o racismo é tão pernicioso.

Conforme discutido na introdução, a visão da humanidade que dominou o mundo ocidental tende para o pessimismo. Para justificar a escravidão,

os europeus brancos começaram a diferenciar-se de outras culturas menos “civilizadas”; todos nós podemos lutar com impulsos primitivos, mas de acordo com esse paradigma, algumas pessoas (normalmente mais sombrias) não eram tão hábeis em controlar suas partes irracionais e bestiais. Esta teoria de verniz de controle do primitivo pode ser aplicada não apenas aos impulsos, mas também às pessoas. Um tema deste livro é que a forma como pensamos e nos relacionamos com os habitantes do nosso mundo interior se traduz diretamente na forma como pensamos e nos relacionamos com as pessoas. Se vivermos com medo e nos esforçarmos para controlar certas partes de nós, faremos o mesmo com pessoas que se assemelham a essas partes.

A teoria do verniz sugere que a civilização forma a camada protetora necessária para conter e esconder todos os nossos instintos primitivos que estão constantemente querendo romper. O historiador Rutger Bregman afirma que, em contraste com a teoria do verniz, as pessoas são basicamente boas. Ele desmascara a pesquisa de pensadores notáveis como Richard Dawkins, Philip Zimbardo e Stanley Milgram – todos os quais tinham opiniões extremamente pessimistas (e altamente influentes) sobre as pessoas. Quando Bregman deu uma segunda olhada nos métodos e dados de seus famosos estudos, ele encontrou distorções e falsificações desenfreadas o suficiente para desacreditá-los completamente.

O argumento de Bregman é que organizamos todas as nossas instituições com base nesta visão egoísta das pessoas e que se percebêssemos que isso não era verdade, tudo mudaria. Assim que mudarmos os paradigmas para o conhecimento de que, na sua essência, todos são decentes e gentis, poderemos reorganizar os nossos sistemas económicos, escolas e prisões. Ele oferece muitos exemplos de instituições e programas bem-sucedidos que se baseiam na visão positiva da natureza humana – o sistema prisional da Noruega, por exemplo, que tem a taxa de reincidência mais baixa do mundo. Em contraste com as prisões americanas, os guardas na Noruega são ensinados a fazer amizade com os reclusos e a ajudar a prepará-los para uma vida normal. Entretanto, o número de pessoas encarceradas nos EUA cresceu mais de 500 por cento desde 1972, ao ponto de os EUA prenderem quase um quarto dos prisioneiros do mundo. Falando em racismo, quase 60% destes prisioneiros são negros ou latinos. 5 Claramente, nossa abordagem de

controle e contenção baseada em verniz não está funcionando. E se fosse verdade que não existem partes ruins, apenas partes sobrecarregadas, congeladas no passado, que precisavam ser aliviadas em vez de punidas? E se, em sua essência, todos fossem um Eu que pudesse ser acessado rapidamente? Como o mundo seria diferente?

Por que a visão negativa não funciona

Entrar em guerra (coagir, punir severamente ou envergonhar, por exemplo) qualquer

problema social desencadeia ciclos de feedback reforçados que têm o potencial de destruir o sistema, porque aumentam com o tempo e esgotam o sistema. recursos.

Isto também é verdade no mundo interior. Entrar em guerra contra as peças protetoras só as torna mais fortes. Ouvi-los e amá-los, no entanto, ajuda-os a curar e a transformar. O desafio aqui é que somos dominados – individual e colectivamente – por partes punitivas e de linha dura que acreditam que as pessoas (e as suas partes) são basicamente más e precisam de ser combatidas. Se você acredita que dentro de você existem impulsos perigosos, bestiais ou pecaminosos que precisam ser constantemente monitorados, controlados e, se necessário, combatidos (a teoria do verniz adotada para o mundo interior), então faz sentido que você veja outros as pessoas assim, e a sua abordagem aos problemas sociais envolverá invariavelmente táticas de controlo e guerra.

Repetidas vezes, vimos como os líderes de um país demonizam as pessoas de outro país para justificar a guerra contra elas. Como diz Charles Eisenstein: “Há tantas lutas, cruzadas, campanhas, tantos apelos para vencer o inimigo pela força.... É assim que a devastação interna da psique ocidental corresponde exatamente à devastação externa que causou no planeta.” [6](#) Desenvolvi o IFS enquanto trabalhava com clientes que sofrem de

-
transtornos alimentares, onde a abordagem mais comum para tratar essas pessoas continua focada em “derrotar” seu transtorno (com resultados esperados). A nossa guerra cultural contra as drogas também tem sido um desastre absoluto, com enormes consequências indesejadas em todo o mundo. Precisamos de uma nova abordagem baseada em não tentar mais matar o mensageiro e, em vez disso, ouvir a mensagem – não mais entrar em guerra contra a natureza ou a natureza humana.

Esta visão – de que as pessoas têm uma natureza pecaminosa, agressiva, egoísta e impulsiva que deve ser controlada pelas suas mentes racionais (ou pela ajuda de Deus) – também leva a um profundo sentimento de desconexão das outras pessoas e de desdém por si mesmo. Se todos querem se defender, você também deveria estar. Você tem que se proteger. Você não deve ser muito aberto e ingênuo. Você precisa cuidar de suas costas. O problema aqui é que essa abordagem não funciona. Isso apenas faz com que você se sinta solitário, envergonhado e com medo – sentimentos que você acha que precisa esconder por medo de ser rejeitado. Quando você acredita que é uma alma separada, egoísta e pecaminosa entre outros miseráveis como você, é difícil não se sentir solitário, mesmo quando está com outras pessoas. Quando você está sozinho com seu eu patético, você se sente ainda mais rejeitado e inútil e, conseqüentemente, é provável que se retraia ainda mais.

E se, em vez disso, você soubesse que sua solidão está nas mãos de outra parte sua? E se você se identificasse com seu Eu e não com seus exilados? E se

você viu o Eu em todos ao seu redor?

Ciclos de feedback

Falei sobre os fardos do legado no [capítulo um](#). Existem quatro em particular – racismo, patriarcado, individualismo e materialismo – que dominaram a mentalidade do nosso país desde que os fundadores os trouxeram da Europa. Cada um destes fardos herdados combina-se com os outros para criar a sensação generalizada de que estamos todos desligados e sozinhos num mundo perigoso e cada vez mais agressivo. Por sua vez, eles criam o que os teóricos de sistemas chamam de *ciclo de feedback reforçador*. O sentimento de separação competitiva (e a crença de que qualquer pessoa com força de vontade suficiente pode fazê-lo) leva as pessoas a exilar e a desprezar aqueles que se saem menos bem do que elas. Por sua vez, isto cria ainda mais separação e medo pela sobrevivência no sistema, o que leva a mais exílio, e assim por diante.

Um ciclo de feedback reforçador que é comum em todos os tipos de sistemas é chamado de *sucesso para os bem-sucedidos*. Quando aplicado à divisão da riqueza do nosso país, descobrimos que aqueles com mais privilégios, capital acumulado, informação privilegiada e acesso e influência especiais são capazes de criar mais privilégios, capital, acesso e informação. Por outro lado, aqueles que não têm essas vantagens são exilados e, como tal, eles e os seus filhos têm uma educação pior, têm dificuldade em obter empréstimos com taxas de juro razoáveis, estão sujeitos a práticas de linha vermelha e são discriminados por causa da raça ou da classe. Além disso, as suas vozes raramente são ouvidas pelos políticos, que normalmente estão mais preocupados com os membros influentes da sociedade, ou seja, os ricos. Infelizmente, como alerta Meadows, “um sistema com um ciclo de feedback de reforço não controlado acabará por se destruir”. ⁷ No entanto, existe outro tipo importante de ciclo de feedback em todos os sistemas

vivos que é necessário para a sua sobrevivência. Os organismos precisam manter a homeostase (estado estacionário) em vários processos vitais. Para os humanos, incluem temperatura corporal, açúcar no sangue, níveis de oxigênio, pressão arterial, etc. Quando qualquer uma dessas variáveis sai de uma faixa saudável, os receptores são acionados, desencadeando um processo de feedback que traz a variável de volta para dentro dela. Em contraste com os ciclos de feedback de reforço, que resultam em escaladas de uma variável, aqueles que restauram a homeostase são chamados de ciclos de feedback *de estabilização* ou *equilíbrio*.

Por exemplo, se o seu nível de açúcar no sangue ficar muito alto, o seu pâncreas será notificado para produzir mais insulina até que o seu nível de açúcar retorne ao nível saudável.

Se pensarmos na Terra como um sistema ou ser vivo – como Gaia – então a pandemia da COVID-19 poderá ser vista como parte de um ciclo de feedback estabilizador. Durante 99 por cento da história humana, a espécie humana não foi uma ameaça terrível para o

saúde do planeta. Começando com a Revolução Industrial, a população humana mundial – e a sua capacidade de explorar os recursos do planeta – explodiu nos últimos dois séculos. Desde o final da década de 1880, temos viajado em diferentes ciclos de feedback de reforço descontrolado e, como eles melhoraram a vida da maioria das pessoas de maneiras tangíveis, ficamos convencidos do mito da marcha do progresso. Infelizmente, a marcha não tem sido tão progressiva para o resto do planeta.

Perdemos nossa capacidade de sentir a Terra visceralmente.

Através de nossas atitudes e comportamentos extrativistas, exiladores e desconectados, perdemos nossa capacidade de sentir a Terra visceralmente. Nossos receptores estão insensíveis ao feedback que a Terra nos oferece há décadas, dizendo-nos repetidamente que ela não está feliz ou saudável. Não é que ela não nos tenha informado – há muitos sinais. É que as partes esforçadas e coercivas que dominaram grande parte da nossa espécie têm estado demasiado focadas no ganho financeiro e material para prestarem atenção a esses sinais. Paramos de nos preocupar com a Terra e, em vez disso, a vimos como um conjunto de recursos a serem usados como quiséssemos. Mas há consequências nisso.

Isso nos traz de volta à pandemia. Como observa um grupo de especialistas em biodiversidade: “A desflorestação desenfreada, a expansão descontrolada da agricultura, a agricultura intensiva, a mineração e o desenvolvimento de infra-estruturas, bem como a exploração de espécies selvagens criaram uma 'tempestade perfeita' para a propagação de doenças da vida selvagem para as pessoas.” Eles alertam que estima-se que 1,7 milhão de vírus não identificados que infectam pessoas existam em mamíferos e aves aquáticas. Qualquer um deles pode ser mais perturbador e letal do que o COVID-19. Eles sugerem que um passo inicial é os países reconhecerem interconexões complexas entre a saúde das pessoas, dos animais, das plantas e do nosso ambiente partilhado. Além disso, precisamos de apoiar os sistemas de saúde nos países mais vulneráveis, onde os recursos são escassos e subfinanciados. ⁸ Por outras palavras, estão a pedir aos líderes dos países que se tornem pensadores sistémicos.

-

Talvez as crises climáticas e os vírus sejam mecanismos de feedback estabilizadores integrados que entram em acção sempre que a nossa espécie excede o intervalo homeostático do planeta. Esta especulação pode parecer fria, e certamente não quero diminuir a quantidade inacreditável de sofrimento e morte que a pandemia causou em todo o mundo até à data. A minha principal intenção aqui é fazer um apelo para que aprendamos rapidamente as lições desta crise, para que possamos acabar com ela o mais rapidamente possível e evitar catástrofes piores no futuro.

Se a nossa espécie conseguir finalmente captar a mensagem e mudar os nossos valores e prioridades,

talvez possamos evitar um feedback estabilizador pior da Mãe Terra. Talvez possamos começar a ouvi-la e respeitá-la novamente. Mas não podemos fazer isso sem uma dramática mudança de paradigma. Nosso destino não está em nossas mãos; está em nossas mentes.

Tudo está conectado

Como insiste Eisenstein, devemos descartar a “História da Separação” e adotar a “História da Interexistência”. [9](#) Precisamos de líderes com pensamento sistêmico que possam lembrar a todos que estamos todos juntos nisso.

Precisamos de líderes com pensamento sistêmico que possam lembrar a todos que estamos todos juntos nisso.

Costumo pedir aos clientes que reúnam suas partes polarizadas para conversar diretamente entre si. A primeira pergunta que peço ao cliente para cada parte é se elas têm algo em comum. Cada parte fica muitas vezes chocada ao saber que partilham o desejo de manter a pessoa segura, mas as suas ideias sobre como fazer isso são totalmente diferentes. Ao perceberem que estão interconectados, eles se comprometem a trabalhar melhor juntos para o bem-estar do sistema maior (o cliente) que ambos habitam. Da mesma forma, ajudar as pessoas – nas famílias, nas empresas, nos países e internacionalmente – a perceberem que a sua ligação traz à tona o Eu em cada um desses níveis, e o Eu sempre traz a cura.

Meadows nos lembra como estamos todos interconectados. “Nenhuma parte da raça humana está separada de outros seres humanos ou do ecossistema global.” [10](#) Se o clima do planeta entrar em – colapso, todos sofrerão – até mesmo os ricos. Se os trabalhadores de uma empresa estiverem sobrecarregados, a empresa irá falir e os proprietários irão à falência. Se você for dominado pelo seu cérebro e negligenciar o resto do seu corpo, você ficará doente e seu cérebro afundará junto com o navio. Ter uma enorme população pobre drena a maior parte dos recursos de um país ou cria violentas convulsões sociais. Se você exilar suas partes vulneráveis, elas irão destruí-lo.

O turno

Atualmente, vemos a nós mesmos e aos nossos semelhantes como fundamentalmente egoístas e imperfeitos, o que leva a sistemas econômicos e sociais implacáveis e implacáveis.

E porque abordamos os nossos problemas fora do contexto (ou seja, de forma não sistêmica), as nossas tentativas de soluções para esses problemas muitas vezes pioram as coisas – nomeadamente, prejudicando o planeta e criando massas de pessoas exiladas.

O exílio é tóxico para qualquer sistema. Isso corta nossa conexão um com o outro, com o nosso próprio

corpos, para a Terra e para o divino.

Nosso mundo interior também está poluído por esse paradigma. Nosso tesouro de peças acaba refletindo o sistema externo – com muitos exilados, muitos protetores que os desprezam e com nossos fardos como o princípio organizador fundamental do nosso sistema interno, em oposição ao nosso Eu. É evidente que esta forma de estar conosco próprios e com o mundo não é sustentável. Aqui está o paradigma alternativo que proponho: Dentro de cada um de nós

existe uma essência sábia e compassiva de bondade que sabe como se relacionar harmoniosamente. Além disso, não somos uma mente confusa, mas um sistema interno de peças. Claro, essas partes às vezes podem ser perturbadoras ou prejudiciais, mas uma vez aliviadas, elas retornam à sua bondade essencial.

E porque isto é verdade, cada um de nós tem um caminho claro à nossa frente para aceder e conduzir as nossas vidas – interior e exterior – a partir dessa essência. Ao fazê-lo, percebemos a verdade básica da interconexão em todos os níveis, e o resultado natural dessa compreensão é a compaixão e a ação corajosa.

Eu sei que parece muito. Mas fazer esta mudança de paradigma não exige, na verdade, enormes sacrifícios ou sofrimento. Pode ser doloroso recuperar partes de você que você deixou na poeira, mas o esforço vale a pena. Aqui está apenas uma amostra do que você tem a ganhar: mais amor por si mesmo e pelos outros, mais acesso à sua alegria e deleite interior (bem como à sua rica tristeza e pesar) e hábitos e atividades mais significativos com uma sensação de visão gratificante. .

Exercício: Meditação Diária IFS

Aqui está uma meditação que eu e outros praticantes do IFS usamos para promover essa mudança de paradigma dentro de nós. Eu encorajo você a praticar alguma versão dele sozinho todos os dias.

Comece reservando um segundo para se sentir confortável. Se isso ajuda você a entrar e respirar fundo, vá em frente e faça isso. Se você experimentou os exercícios anteriores neste livro, esperamos que agora você já esteja conhecendo algumas de suas partes. Vou convidar você a se concentrar naqueles que você está conhecendo primeiro. E o objetivo de focar neles é apenas acompanhar e ver como estão agora e se há algo que eles precisam, se há mais que eles querem que você saiba. Tudo isso a serviço da construção de um relacionamento contínuo com suas partes, para que elas se sintam mais conectadas a você, menos isoladas e sozinhas.

Em algum momento, lembre-os de que você está com eles, que você se importa

sobre eles e conte-lhes um pouco mais sobre quem você é, porque mesmo quando você trabalha com peças, eles muitas vezes esquecem essas coisas até serem aliviadas. E nunca é demais lembrá-los de que não estão mais sozinhos e que você não é mais uma criança e que pode cuidar deles da maneira que precisarem.

O objetivo é levar seus papéis tão a sério quanto você leva seus filhos literais, se você tiver filhos. A boa notícia é que suas partes não precisam de tanta manutenção ou cuidado quanto as crianças literais – muitas vezes elas só precisam saber sobre essa conexão que você está construindo, apenas para serem lembradas dela.

Então, em algum momento, você poderá expandir seu alcance e convidar quaisquer outras partes que precisem de atenção para vir até você. Em dias diferentes, peças diferentes aparecerão. Basta conhecê-los e o que eles precisam de você, e também dizer quem você é e que eles não estão mais sozinhos.

E então esta próxima peça é opcional em cada meditação: se desejar, você pode revisitar cada uma dessas partes, convidando-os a relaxar em um espaço aberto apenas por alguns minutos, e pedir-lhes que confiem que é seguro deixar você mais em seu corpo. A energia deles tende a dificultar a sua incorporação quando eles são acionados. E se eles estiverem dispostos a deixar você entrar mais, você notará uma mudança cada vez que eles relaxarem – você sentirá mais espaço dentro de sua mente e corpo. Lembre-os de que é apenas por alguns minutos, que é apenas uma experiência para ver o que acontece se eles deixarem você ficar presente por mais tempo. Eles não precisam fazer isso se não quiserem; nesse caso, você pode simplesmente continuar a conhecê-los. Mas se estiverem dispostos, observem as qualidades deste aumento de amplitude e incorporação. Observe como é estar mais em seu corpo com muito espaço.

Você pode notar uma mudança em sua respiração ou em sua capacidade de estar presente. Você pode sentir seus músculos relaxarem e uma sensação de bem-estar, como se tudo estivesse bem. E como eu disse antes, você também pode notar um tipo de energia percorrendo seu corpo, fazendo suas extremidades tremerem um pouco ou formigarem. Sou muito auditivo, então também posso notar uma mudança no meu tom de voz enquanto estou nesse estado. Também gosto da paz que advém da falta de uma agenda urgente.

Se suas partes estão tendo muita dificuldade para relaxar, isso significa apenas que elas precisarão de mais desse tipo de atenção em algum momento. Então deixe-os saber que você entendeu, que não há pressão para que façam nada. Quando parecer o momento certo, você pode começar a mudar seu foco de volta para aqui, agradecer às suas partes por tudo o que elas lhe informaram e lembrá-las de que você fará mais essa prática no futuro. Respire fundo algumas vezes se isso ajuda você a gozar

fora.

À medida que passo o dia, muitas vezes faço uma pausa e percebo o quanto estou nesse estado. Quando não estou, significa que há alguma parte que está assumindo o controle ou que está pelo menos mais ativa, e posso encontrar rapidamente essa parte e lembrá-la de que é seguro confiar em mim, que ela pode relaxar um pouco e abrir mais espaço. Demorou um pouco, mas agora em quase todas as situações minhas partes fazem isso com bastante facilidade e posso sentir a energia novamente e a amplitude, e posso me relacionar com as pessoas daquele lugar.

Isso se torna uma prática diária. Além de perceber as partes e ajudá-las a confiar que é seguro abrir espaço, geralmente é necessário trabalhar ativamente com eles e fazer alguma cura, porque enquanto o seu sistema estiver vulnerável, será difícil para eles confiarem em você. Portanto, em combinação com esta meditação, eu e outros praticantes do IFS faremos sessões ativamente para aliviar as partes.

CAPÍTULO CINCO

Mapeando Nossos Sistemas Internos

Agora que você tem diversas práticas em seu currículo e entende mais sobre sistemas e a mudança de paradigma que buscamos aqui, quero abordar algumas das maneiras pelas quais as partes se organizam e se relacionam internamente. Já apresentei a distinção principal entre exilados e protetores. Vejamos um pouco mais como são essas partes.

Exilados

Vamos começar com os exilados. Muitas vezes são os mais jovens que têm sido frequentemente chamados de crianças interiores em nossa cultura. Antes de nos machucarmos, eles são as partes encantadoras, divertidas, criativas, confiantes, inocentes e abertas de nós, das quais adoramos estar próximos. Eles também são as partes mais sensíveis, portanto, quando alguém nos magoa, trai, envergonha ou assusta, são as partes que mais absorvem as crenças e emoções extremas (fardos) desses eventos.

Após o trauma ou a lesão de apego, os fardos que estas partes absorvem transferem-nas dos seus estados divertidos e lúdicos para crianças interiores cronicamente feridas que estão congeladas no passado e têm a capacidade de nos oprimir e puxar-nos de volta para aquelas cenas terríveis. Eles passam do sentimento de “sou amado” para “não tenho valor” e “ninguém me ama”, e quando se misturam conosco, essa crença se torna nosso paradigma e sentimos todas as suas emoções sobrecarregadas. É insuportável reviver essas emoções e acreditar nessas coisas e, muitas vezes, esses fardos prejudicam a nossa capacidade de funcionar no mundo. Tive clientes que, quando o exílio tomou conta, não conseguiram sair da cama por uma semana.

Esses fardos prejudicam a nossa capacidade de funcionar no mundo.

É por isso que tentamos ao máximo trancar essas partes, pensando que estamos simplesmente superando lembranças, sensações e emoções ruins – sem perceber que estamos nos desconectando de nossos recursos mais preciosos só porque eles foram feridos. Isso ocorre porque estamos imbuídos do paradigma monomente que não permite a ideia de partes feridas que podem ser curadas, sem mencionar o nosso individualismo rude americano que diz que quando você se machuca, o melhor curso de ação é escolher levantar-se e siga em frente.

Na verdade, é provável que, depois que você foi ferido, as pessoas ao seu redor lhe tenham dado alguma versão dessa mensagem: “Supere isso”, por exemplo, ou “Pare de ser tão sensível”. Para essas partes jovens, isso é apenas mais um insulto à injúria. A lesão veio do acontecimento e então você os insulta abandonando-os e aprisionando-os. Como resultado, muitas vezes ficam desesperados para serem atendidos e farão o possível para sair do exílio sempre que puderem — quando estamos cansados, quando não estamos recebendo os elogios que os mantêm pacificados, ou quando estamos magoados ou envergonhados de uma forma semelhante ao evento original.

Esta é uma tragédia desnecessária. Essas encantadoras crianças interiores são feridas e depois abandonadas, e não temos mais acesso às suas maravilhosas qualidades. Em vez disso, presumimos que faz parte do processo de se tornar adulto não sentir mais alegria, admiração e amor intensos.

Mesmo quando estão exilados, os seus fardos podem exercer um efeito inconsciente na nossa auto-estima, na escolha do parceiro íntimo, na carreira, e assim por diante. Eles estão por trás das reações exageradas que nos parecem misteriosas e nos deixam perplexos sobre por que certas pequenas coisas nos atingem com tanta força.

É muito difícil crescer nos EUA sem acumular vários exilados. Quando criança, é quase certo que você foi magoado, humilhado ou aterrorizado várias vezes por sua família ou colegas e, então, esperava-se friamente que simplesmente seguisse em frente. Os sobreviventes de abusos inevitavelmente têm muitos exilados.

Além das partes vulneráveis de nós que são feridas e depois exiladas, há outras partes vivas e protetoras que não cabem em nossas famílias, ou talvez assustem as pessoas ao nosso redor. Esses se tornam o que chamo *de protetores no exílio*. Robert Bly escreve eloquentemente sobre estas partes:

Uma criança correndo é um globo vivo de energia. Tivemos uma bola de energia, certo; mas um dia percebemos que nossos pais não gostavam de certas partes daquela bola. Eles disseram coisas como: “Você não consegue ficar quieto?” ou “Não é legal tentar matar seu irmão”. Atrás de nós temos um saco invisível, e a parte de nós que nossos pais não gostam, nós, para manter o amor dos nossos pais, colocamos no saco. Pelo

quando vamos para a escola, nossa bolsa é bem grande. Então nossos professores dizem: “Boas crianças não ficam zangadas com essas pequenas coisas”. Então pegamos nossa raiva e colocamos no saco. Quando meu irmão e eu tínhamos doze anos em Madison, Minnesota, éramos conhecidos como “os bons meninos Bly”. Nossas malas já tinham um quilômetro de comprimento.... Quando colocamos uma parte de nós no saco ela regride. Ela evolui para a barbárie. Suponhamos que um jovem feche um saco aos vinte anos e depois espere quinze ou vinte anos antes de abri-lo novamente. O que ele encontrará? Infelizmente, a sexualidade, a selvageria, a impulsividade, a raiva, a liberdade que ele depositou regrediram; eles não têm apenas um humor primitivo, mas também são hostis a quem abre a sacola. O homem que abre a bolsa aos quarenta e cinco anos ou a mulher que abre a bolsa sente medo, com razão. Ela olha para cima e vê a sombra de um macaco passando ao longo do muro do beco; qualquer um que visse isso ficaria assustado. Cada parte da nossa personalidade que não amamos se tornará hostil para nós.

Esses exílios são o que Freud chamou de *Id*, e ele erroneamente assumiu que eram apenas impulsos primitivos. Como discuti anteriormente, essa visão negativa apenas aumentou a visão prejudicial da natureza humana da cultura ocidental e teve grande influência no desinteresse da psicoterapia em conhecer essas partes de nós.

Depois de ter muitos exilados, você se sente muito mais delicado e o mundo parece mais perigoso porque há tantas coisas, pessoas e situações que podem desencadeá-los. E quando um exilado é acionado e explode de qualquer recipiente em que o guardamos, pode parecer que estamos prestes a morrer, porque foi exatamente tão assustador ou humilhante quando o evento originador aconteceu. Ou talvez, como observa Bly, estejamos aterrorizados porque os exílios se tornaram tão extremos.

Escreverei mais sobre este assunto mais tarde, mas por enquanto quero apenas observar que, em termos de preferências espirituais, o sentimento de inutilidade dos nossos exilados provavelmente nos conduzirá inconscientemente em direção a espiritualidades ou gurus que prometem redenção ou salvação. Da mesma forma, por causa do medo e da mágoa, podemos tender a formas de adoração centradas em um guru ou em alguma noção de um Deus todo-poderoso.

Gerentes

Quando você tem muitos exilados, outras partes de você terão que deixar seus valiosos papéis para se tornarem protetoras. É como se suas partes adolescentes fossem pressionadas para o serviço militar ou policial. Alguns deles assumem o papel de controlar o

mundo exterior para que nada de desencadeador aconteça – eles gerenciam nossos relacionamentos, aparência e desempenho, muitas vezes gritando conosco da mesma forma que nossos pais ou professores fizeram uma vez, para que nos esforcemos mais ou tenhamos uma aparência melhor. Estas são as partes que se tornam críticos internos. Outras partes adotam outra abordagem e tentam cuidar de todos enquanto negligenciam a nós mesmos. Outros são hipervigilantes e alguns são intelectuais e hábeis em nos manter fora de nossos corpos. Existem muitas funções comuns que essas partes gerenciais desempenham. O que todos eles têm em comum é o desejo de evitar o desencadeamento dos nossos exílios, controlando-nos, agradando-nos ou desconectando-nos.

Os gerentes são filhos internos parentificados.

Portanto, os gestores são uma classe de protetores. Estas partes carregam pesados encargos de responsabilidade para os quais estão mal equipadas porque também são jovens. Na terapia familiar, chamamos as crianças que assumem esses deveres adultos de crianças parentificadas.

Os gerentes são filhos internos parentificados. Geralmente estão muito cansados e estressados. Eles estão tentando manter o mundo seguro para nossos exilados e, ao mesmo tempo, mantê-los contidos. Eles também têm a capacidade de entorpecer nossos corpos para que não sintamos tanto, porque se você não sente, não é acionado. Os gerentes trabalham o tempo todo – alguns deles nunca dormem.

Outros gerentes não querem que nos sintamos bem conosco mesmos por medo de correremos riscos e nos machucarmos. Eles nos protegem, destruindo-nos. Eles são nossas partes que odeiam a si mesmos e que sabotarão qualquer coisa que possa nos fazer sentir bem. Eles podem nos deixar tentar a meditação ou outras práticas espirituais, mas geralmente apenas para reduzir o estresse, e não para comungar com o não-dual. Se a prática os ajudar a conter os exilados (como em um desvio espiritual gerencial), eles são totalmente a favor. Principalmente, eles querem nos manter pequenos, porque o lugar mais seguro para se estar é abaixo do radar.

Em geral, os gestores não gostam de nada que nos tire do seu controle e, como mencionei acima, alguns não gostam de nada que nos faça abrir o coração e nos sentirmos confiantes ou bem conosco mesmos. Por outro lado, existem gestores que querem pertencer e agradar a todos. Estas são as partes que nos fazem ir regularmente à igreja, por exemplo, mas eles não estão tão interessados em experimentar diretamente o divino.

Bombeiros

Os bombeiros são outra classe de protetores. Apesar de quão difícil é o nosso

os gestores trabalham para evitá-lo, o mundo às vezes tem uma maneira de desencadear nossos exílios, de romper o que a psicoterapia tradicionalmente chama de nossas defesas.

Quando isso acontece, é uma grande emergência. Para muitos de seus protetores, vivenciar a dor de seus exilados é como se você fosse morrer. Conseqüentemente, a maioria de nós tem um conjunto de partes cuja função é lidar com essas emergências, partes que entrarão imediatamente em ação para apagar esse fogo interior – as chamas da emoção que irrompem do lugar exilado.

Em contraste com os gerentes que tentam antecipar qualquer coisa que possa desencadear os exilados, essas partes dos bombeiros são ativadas depois que um exílio é desencadeado e tentam desesperadamente (e muitas vezes impulsivamente) apagar as chamas da emoção, nos levar mais alto do que as chamas com alguma substância, ou encontrar uma maneira de nos distrair até que o fogo se extinga.

Dependendo do quanto você teme seus exilados, seus bombeiros recorrerão a medidas desesperadas, sem se preocupar com os danos colaterais à sua saúde ou aos seus relacionamentos. Tudo o que eles sabem é que precisam afastar você desses sentimentos agora mesmo, ou então! Às vezes, o medo da sua morte é justificado, porque o suicídio é uma opção para alguns bombeiros se outras soluções não funcionarem.

Referi-me ao desvio espiritual no [capítulo um](#). [Muitas pessoas](#) vêm para a meditação para escapar de seus sentimentos, e acho que o uso de práticas espirituais para transcender os exilados é generalizado nas comunidades que trato. Seus bombeiros vão deixar você viciado na prática, em parte porque é uma ótima solução para eles.

Você se sente bem desde que faça isso e, ao contrário de outros vícios do cardápio, ninguém fica chateado com você por fazer isso, inclusive seus próprios gestores. Na verdade, as pessoas admiram ou invejam a sua disciplina e consideram você um santo. Ao contrário dos gestores, os bombeiros adoram ir para os reinos mais elevados e perder o controle – quanto mais longe da sua dor, melhor. Nesses reinos mais elevados você pode acessar muito do Eu puro, o que é ótimo – embora não cure nada e possa fazer com que os exilados se sintam ainda mais abandonados.

Acho que o uso de práticas espirituais para transcender os exilados é generalizado nas comunidades que trato.

Onde os exilados muitas vezes estão desesperados por redenção, os bombeiros são como babás para as partes mais jovens – babás que não conseguem fazer com que as crianças parem de gritar ou de causar ondas de ansiedade ou vergonha em seu sistema. Por esta razão, os bombeiros estão desesperados para encontrar alguém que faça os exilados se sentirem melhor, e muitas vezes tornam-se recrutadores que procuram essa pessoa ou prática especial. Eles nos transformam em buscadores que passam de uma meditação ou líder espiritual para outro, procurando aquele que pode fazer com que esses exilados se sintam melhor permanentemente. Ou, se eles

encontrem um que pareça funcionar, eles se tornam defensores e seguidores zelosos. Muitas pessoas chegam às tradições espirituais com muitos exilados por causa do intenso trauma em suas origens, na esperança de alívio. Infelizmente, muitas espiritualidades não sabem o que fazer com os traumas das pessoas, a não ser ajudá-las a contorná-los.

Uma última coisa sobre os bombeiros. Para vivermos nesta cultura e não vermos o sofrimento dos seus exilados ou sentirmos a indignação do que estamos a fazer à Terra, precisamos de distrações. Temos uma infinidade de atividades de bombeiros para nos ajudar a anestesiarmos a dor dessa lesão moral. Lembre-se, o Eu vê, sente e age para mudar a injustiça, então, para não fazer nada disso, precisamos de drogas ilegais ou medicamentos prescritos, entretenimento constantemente disponível na mídia, empregos que nos consomem e desvios espirituais.

Não estou tentando me apresentar como um modelo de autoliderança nesse aspecto. Passo mais tempo assistindo Netflix e o Boston Celtics do que protestando nas ruas. Consolo-me que promulgar o IFS é fazer algo importante, mas ainda preciso dos meus bombeiros para me impedir de absorver totalmente o que está a acontecer no mundo e de dedicar todo o meu tempo e energia ao ativismo.

Quero reiterar aqui que estas categorias – exilados, gestores e bombeiros – não descrevem a essência das suas peças. São simplesmente os papéis aos quais essas partes foram forçadas pelo que aconteceu com você.

Voltando às ideias sistêmicas de reforço e estabilização do feedback e da homeostase, os gerentes são comumente os mecanismos homeostáticos do seu sistema. Sempre que o seu comportamento ou experiência interior se desvia do que eles acreditam ser seguro para você, eles agem para trazê-lo de volta. Por exemplo, se muitas de suas partes carregam o fardo de que o mundo é muito perigoso e é melhor permanecer invisível, quando você começa a se sentir bem consigo mesmo, seu crítico irá derrubá-lo por medo de que você comece a correr riscos. Se a crítica for ignorada, outros gerentes entram em ação – talvez você se dissocie ou adormeça. Muitos aspirantes a meditadores que se sentem fracassados porque lutam com a prática acabam carregando esse fardo. Partes não os deixam meditar porque não acham que abrir o coração seja uma boa ideia.

Todos nós temos encargos que têm o compromisso de nos manter seguros e homeostáticos.

Neste exemplo, a variável que seus gerentes contêm dentro de uma faixa homeostática é sua autoestima. Em outras pessoas pode ser raiva, tristeza, exuberância ou carência. Em outros ainda, são comportamentos como espontâneos

movimento ou fala, assertividade ou vulnerabilidade. Todos nós temos encargos que têm o compromisso de nos manter seguros e homeostáticos. Eles diferem no tipo de atividades de feedback estabilizador que utilizam, mas não em suas intenções.

De certa forma, os bombeiros geralmente parecem fazer parte do reforço dos ciclos de feedback, porque as suas atividades muitas vezes levam você para longe do alcance homeostático e confortável dos seus gerentes. Então esses gerentes farão o possível para trazê-lo de volta. Na verdade, o ciclo de reforço ocorre muitas vezes entre os bombeiros e os gestores – quanto mais os gestores tentam controlá-los, mais fortes se tornam os bombeiros, o que pode levar à morte em alguns casos. No entanto, o próprio comportamento dos bombeiros é geralmente homeostático, no sentido de que o seu objectivo original era reprimir ou distrair os sentimentos exilados até que estes voltem a um nível tolerável.

O desencadeamento de exílios muitas vezes dá início a ciclos de feedback reforçados, porque as tentativas de reprimi-los por parte dos gerentes ou dos bombeiros farão com que eles se esforcem mais para escapar ou chamar sua atenção. O que começa como uma leve dor de cabeça se transforma em uma enxaqueca violenta, por exemplo, quando seus gerentes o convencem a ignorar a primeira tentativa do exilado de chamar sua atenção.

A questão aqui é que pensar sistemicamente e acompanhar as sequências internas das atividades das partes que cercam os problemas permite evitar o erro de, por exemplo, conspirar com seus gerentes para reprimir ainda mais seus bombeiros ou exilados – tomar uma aspirina em vez de ouvir internamente o que você diz. dor dos exilados. Ou você e seu terapeuta não reagirão exageradamente se, depois de ouvirem e sentirem a dor exilada, no dia seguinte vocês se sentirem suicidas ou quiserem ficar bêbados. Em vez disso, você e seu terapeuta confiam que o trabalho no exílio deve ter acionado um bombeiro de quem você não obteve permissão, que agora está com medo e está simplesmente agindo de forma homeostática. Mais uma vez, os sistemas internos traumatizados são ecologias delicadas. Tal como acontece com as ecologias externas, as mudanças num aspecto podem ter consequências imprevistas. Contudo, isto é muito menos provável se pensarmos em termos de sistemas – então as consequências muitas vezes podem ser previstas e evitadas ou tratadas a partir do Eu.

É claro que este mapa não se aplica apenas aos sistemas internos. Tem sido utilizado de forma eficaz para compreender e trabalhar com famílias e empresas, e acredito que se aplica a sistemas humanos a qualquer nível. Os sistemas de partes e de pessoas tendem a polarizar-se, a formar alianças protectoras e a excluir-se ou a separar-se uns dos outros sempre que estão traumatizados e carecem de uma liderança eficaz.

Os exercícios deste livro têm como objetivo principal ajudá-lo a conhecer e valorizar seus protetores. Pode ser um pouco mais complicado abrir-se sozinho para seus exilados. Se você começar a se sentir oprimido por sentimentos de exílio, é importante abandonar o exercício. Na maioria dos casos funciona para saber quem são alguns de seus exilados, mas não estamos convidando você a se aproximar deles e tentar ajudá-los, porque a maioria das pessoas, inclusive eu, precisa ter

alguém com eles para fazer isso - de preferência um terapeuta IFS (veja o diretório em ifs-institute.com), ou pelo menos alguém que possa permanecer no Eu enquanto você se emociona.

Aprendi há muitos anos a importância de respeitar os protetores e o seu direito de proteger o sistema e de não ser afastado do caminho. Os sistemas internos sobrecarregados são ambientes sensíveis e precisamos abordá-los e visitá-los em conformidade. Seus protetores passaram a vida inteira tentando manter você (e todos os outros) longe de seus exilados, então eles precisam ser consultados primeiro e convencidos de que há um bom motivo para deixá-lo ir para lá. Não vamos para o exílio sem permissão dos protetores.

Aprendi isso da maneira mais difícil nos primeiros dias de desenvolvimento do IFS. Como os clientes descreveram ter partes que estavam com intensa dor ou terror, parecia que eram essas que precisavam ser curadas, então direcionei meus clientes até eles assim que pude e quando conseguimos chegar lá, estávamos, sem saber, contornando suas protetores. Como veremos em breve com Mona, alguns clientes experimentaram graves reações adversas (impulsos suicidas, dores físicas ou febres, episódios de auto-ódio ou desconfiança em relação a mim) quando os protetores os puniram por nossa transgressão. É por isso que aprendemos a ser hóspedes ecologicamente sensíveis nos ecossistemas dos nossos clientes.

Não vamos para o exílio sem permissão dos protetores.

É em parte por isso que estou apresentando este mapa agora, para que, ao continuar com os exercícios, você possa ter em mente onde estamos e para onde estamos indo. Novamente, é um mapa bastante simples: exilados, gerentes, bombeiros. A única outra categoria que você pode encontrar são os protetores no exílio que mencionei brevemente. Estas são partes que não são jovens e vulneráveis. Em vez disso, muitas vezes são bombeiros impulsivos que seus gerentes prenderam porque machucaram alguém ou têm esse potencial. Ou porque você foi criado com os pais ou em uma cultura que o envergonhava por ter essas partes. Muitas vezes você ficará muito assustado e terá visões distorcidas dessas partes até começar a ouvi-las e descobrir que elas não são diferentes de outros protetores. Eles também precisam da sua ajuda.

Mais uma vez, quero lembrá-lo de que as categorias que descrevo neste mapa não capturam a essência das suas partes em si. Em vez disso, são apenas os papéis aos quais seus papéis foram atribuídos por causa do que aconteceu em sua infância. Eles são mantidos pelos fardos que carregam e pelo local onde estão congelados no passado. Quando recuperadas, aliviadas e liberadas desses papéis, essas partes tornam-se algo bem diferente e sempre valioso. Muitas vezes é difícil prever no que eles se transformarão. Um gerente pode querer apenas ficar deitado na praia, e um

O bombeiro pode querer usar sua energia para algo saudável e divertido, em vez de deixá-lo bêbado.

Sessão Dois: Mona

Recentemente, fui convidado a oferecer uma sessão de consulta para uma terapeuta da IFS cuja cliente, Mona, teve um surto psicótico quatro anos antes e estava interessada em explorar as partes que poderiam estar envolvidas com isso, mas ela também estava com bastante medo de fazê-lo. Mona me contou que durante o episódio anterior ela foi hospitalizada e recebeu antipsicóticos e foi diagnosticada como portadora de transtorno bipolar. Ela havia reconstruído sua vida desde então, mas ainda estava medicada com medo de uma recaída e queria ver se o IFS poderia ajudá-la a entender o que aconteceu e a ganhar confiança de que não voltaria.

Com seu terapeuta (Bob) na ligação do Zoom, peço a Mona que se concentre na parte maníaca e a encontre em seu corpo. Ela o localiza em seu peito e vê uma imagem de si mesma na ala psiquiátrica, sentindo-se presa e desesperada. Pergunto como ela se sente em relação àquela mulher mais jovem e ela diz que sente pena dela e quer mantê-la ali. Eu digo a ela para fazer isso e ela faz, mas de repente ela sai da cena e diz que está com sono. Peço para falar diretamente com a parte que está tirando o sono dela e pergunto por que ela tem medo de deixar ela ficar com essa parte no hospital. Diz que tem medo que a parte maníaca assuma o controle novamente e ela acabe de volta onde estava. Digo que isso faz sentido, mas que sei como evitar que isso assumo o controle e, em vez disso, vamos ajudá-la a não ter que estar nesse papel maníaco. A parte dissociativa sonolenta recua e Mona volta a segurar a mulher no hospital.

De repente, ela vê um abismo gigante e fica com medo dele. Peço a ela que leve as partes assustadas para uma sala de espera e garanto que seu terapeuta e eu estaremos com ela se ela quiser entrar naquele buraco negro. Ela agora está curiosa e quer entrar conosco. Entramos e ela vê uma mão saindo da escuridão. Ela pega a mão e saímos do buraco e descobrimos que a mão está presa a uma menina de quatro anos. Mona abraça a garota e pede desculpas espontaneamente por tê-la jogado no buraco. Digo a ela para perguntar à garota o que aconteceu com ela no passado. Um protetor aparece para dizer que a culpa foi da garota.

Falo diretamente com o protetor e pergunto de onde ele tirou essa ideia. Diz que seus pais sempre enfatizaram como ela e suas irmãs eram responsáveis pelo que permitiam que os meninos fizessem com elas. Digo à parte que é compreensível que ela acredite no que os pais disseram e queira protegê-los, mas que precisamos ajudar a criança de quatro anos a descarregar todos os seus sentimentos e não o faremos automaticamente.

acredite no que ela mostra sobre o que aconteceu - nós simplesmente a curaremos.

Mona de repente vê a garota, nua e do lado de fora, e ela não tem certeza de como ela chegou lá. Eu digo a ela para perguntar à garota. “Tinha um adolescente que veio morar com Minha família. Ela diz que ele fez algo com ela, mas ela não sabe o quê porque ela saiu – ela se dissociou – foi dormir.” Eu digo: “Sim, aquele mesmo sono a parte dissociada a protegeu naquela época, da mesma forma que vem tentando fazer hoje. Nós precisamos lembrar de agradecer por salvá-lo. Digo a Mona para entrar em cena e ficar com a garota do jeito que ela precisava naquele momento. Ela faz e coloca a garota algumas roupas e a traz de cena para o presente e a ajuda aliviar a vergonha e o terror que ela carregava desde então.

A menina está muito feliz agora e quer brincar. Eu digo a Mona para trazer o mulher maníaca no hospital para ver se a menina está bem, e a mulher tira a camisola do hospital e alivia os sentimentos maníacos. Mona diz: “Eu acho que quando eu estava passando por psicose, partes do meu cérebro estavam captando alguns disso, mas foi demais. Terminamos a sessão com o dever de casa que Mona é ter como prática diária verificar essas peças todos os dias por pelo menos um mês. Ela diz que se sente mais leve e aliviada.

No entanto, várias horas depois, recebo uma ligação em pânico de seu terapeuta dizendo que Mona é suicida. Ele me pede para falar com ela novamente.

PAU: O que está acontecendo?

MONA: Eu estava dirigindo para casa e me senti intensamente suicida. Há uma parte que é furioso comigo e quer me matar.

D: Tudo bem, vamos trabalhar com isso. Deixe-me falar com ele para que possamos ver o que é quer que saibamos. Você está aí?

M: Mona é uma vadia estúpida! Eu a odeio tanto! Eu a odeio tanto muito! Eu só quero que ela morra! Eu quero machucá-la e bater nela!

D: *[Calmamente]* Por quê? Diga-me o porquê?

M: Ela faz tudo errado!

D: O que você tem medo que aconteça se você não a matar ou machucar?

M: Ela simplesmente continuaria fodendo tudo.

D: O que ela estragou?

M: *[Chorando]* Ela não consegue nos dar o tipo de amor que precisamos porque ela bagunça tudo. Cada relacionamento.

D: Tudo bem, mas me diga por que você está tão chateado com ela agora. Está relacionado ao trabalho que fizemos?

M: Ela está fazendo com que todos vejam que ela está exposta e nua.

- D:** Então, como foi para você fazê-la expor isso?
- M:** É a pior coisa que poderia acontecer! Ela precisa ser forte e perfeito.
- D:** Quantos anos você acha que ela tem?
- M:** *[Como Mona]* Ela diz que tenho trinta e dois. Estou dizendo a ela que sou muito mais velho do que isso agora.
- D:** Ótimo. Suspeito que quando você tinha trinta e dois anos ela tinha bons razões para mantê-lo forte e perfeito. Isso está certo? E para atacar você se alguma vez baixou a guarda.
- M:** Sim, fiquei deprimido e me desliguei totalmente e perdi tudo e isso durou anos.
- D:** Ela está aliviada ao saber que você não está naquele lugar agora?
- M:** Não, porque ela diz que provavelmente vou continuar fodendo e ficando ferir.
- D:** OK. Deixe-me falar diretamente com a parte novamente. *[Para a parte:]* Como foi foi falar comigo sobre esses sentimentos que você tem?
- M:** É bom dizer a alguém o quão estúpida ela é.
- D:** Não – o que você me disse é o quão perigoso é para ela expor ela mesma e ser vulnerável, e nós entendemos isso. E nós entendemos isso aí houve momentos em que você realmente precisava impedi-la de fazer isso. Como é ouvir isso?
- M:** Isso é bom.
- D:** Obrigado por compartilhar tudo isso comigo e deixe-me falar com Mona de novo.
Você está aí? *[Ela acena com a cabeça]* Como você se sente em relação a essa parte agora?
- M:** Sinto afeição por isso – é apenas uma tentativa de me manter na linha.
- D:** Sim, está apenas tentando mantê-lo seguro - ele realmente não quer matar você. Ele não sabe mais o que fazer a não ser ameaçar você para que você comportar-se. Deixe-o saber que você entendeu e veja como ele reage agora.
- M:** É sentir alívio.
- D:** E atualize-o sobre sua vida agora e como existem pessoas com quem você pode confiar para ser vulnerável, como Bob [seu terapeuta].
- M:** Sim, ela está chorando e exausta. Estou perguntando a ela onde ela conseguiu essas crenças sobre ter que ser perfeito e forte. Ela diz que foi nos meus vinte anos. Estou segurando ela enquanto ela chora. Ela sente envergonhada por sua explosão.

D: Não há necessidade. Que bom que você a encontrou também. E estou feliz que vocês me ligaram, e vou devolver isso ao Bob agora.

B: Obrigado, Dick. Mona, como você se sente em relação a essa parte agora?

M: Muito maternal – ainda a estou segurando.

A razão pela qual incluí esta sessão é provavelmente clara: não importa o quanto verifiquemos antecipadamente com os protetores e pareçamos obter permissão deles, não é incomum que bombeiros como o de Mona reajam depois. Se algo assim acontecer com você, em vez de polarizar a parte e iniciar um ciclo de feedback de reforço, tente ficar curioso. Na minha experiência, a parte só precisa ser compreendida, tranquilizada e amada.

À medida que nos aproximamos de seus exilados, muitos clientes me disseram (com raiva ou vergonha) alguma versão do seguinte: “Não sei o que você está fazendo comigo. Estou sóbrio há dez anos e saí e fiquei bêbado ontem à noite.” Minha resposta padrão é: “Isso é ótimo, porque agora temos uma linha direta com uma parte que ainda não curamos”. Desnecessário dizer que a perspectiva de que os sintomas são atividades de partes tem sido difícil de convencer no campo da psicoterapia.

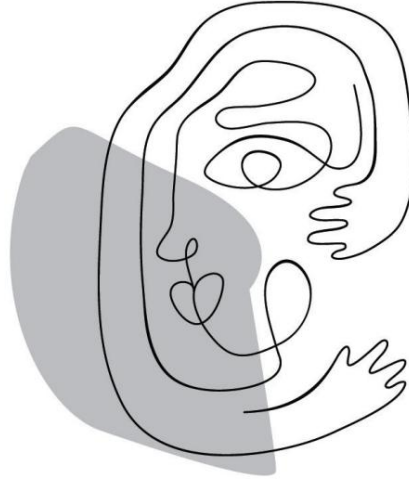
Com Mona conhecemos o que suspeito serem três bombeiros: o sonolento dissociante, o maníaco e o suicida. Também encontramos um gerente – aquele que a culpou pelo que aconteceu. Como você pode dizer a diferença? Não se trata da atividade protetora, pois praticamente qualquer atividade pode ser utilizada por ambos. Por exemplo, digamos que eu tenha um cliente que bebe compulsivamente.

Se alguma vez ele se sentir desprezado, ele vai a um bar e fica bêbado. Mas com o tempo ele descobre que, se ficar bêbado o tempo todo, nunca sentirá menosprezo.

Assim, beber deixou de ser uma atividade de bombeiro para se tornar uma atividade de gestor. A mesma actividade está a ser utilizada por diferentes partes para diferentes fins – os gestores antecipam o desencadeamento de exílios e os bombeiros reagem depois de um exílio ter sido desencadeado.

O exemplo de Mona também traz à tona a questão das memórias recuperadas. Mona se viu como uma criança nua que diz que o adolescente fez alguma coisa com ela. Essa é uma memória precisa? Não podemos saber com certeza sem mais evidências. Com o IFS, no entanto, podemos recuperar e aliviar essa criança sem ter que saber se a memória está correta ou agindo sobre ela no mundo exterior, e isso ainda terá um impacto curativo.

PARTE DOIS



Autoliderança

CAPÍTULO SEIS

Cura e Transformação

O que queremos dizer com cura e transformação no IFS? Como afirmei anteriormente, nossa cultura (em geral) e psicoterapia (especificamente) cometeram o terrível erro de presumir que as partes são como parecem. Ou seja, a parte que faz você comer demais é simplesmente um impulso de compulsão alimentar, ou a que faz você tremer de terror é apenas um ataque de pânico, e isso é tudo que são - impulsos destrutivos, emoções, padrões de pensamento ou pensamentos mentais. doenças. Quando você compreender que não está doente ou defeituoso e, em vez disso, perceber que apenas desempenha um papel extremo, você se sentirá aliviado e confortado.

As famílias também são assim. Por exemplo, a literatura sobre famílias alcoólatras e os papéis de irmãos aos quais as crianças são impostas pela dinâmica de sua família geralmente se refere aos papéis de criança perdida, herói e bode expiatório. Mas esses papéis não têm nada a ver com a essência daquela criança em particular. Se um bom terapeuta chegasse e reorganizasse a família, a criança seria liberada de seu papel e relaxaria em quem realmente é. Afirmo que o mesmo acontece com as famílias internas — as partes são colocadas em determinados papéis e desejam ser liberadas deles. Uma vez livres, eles se transformam.

Se você tivesse sido criado em uma família perfeitamente harmoniosa, em uma cultura perfeitamente harmoniosa, você não teria papéis nesses papéis. Na verdade, você dificilmente notaria suas partes, porque elas trabalhariam juntas, se importariam umas com as outras e se sentiriam conectadas ao seu Eu — em outras palavras, seu sistema interno estaria em harmonia. Algumas pessoas têm muitas partes que nunca foram sobrecarregadas — partes que ainda estão em seus estados naturalmente valiosos. Nós, terapeutas, não tendemos a trabalhar com pessoas assim porque elas não se beneficiam especial

da terapia. Em vez disso, geralmente trabalhamos com as partes sobrecarregadas das pessoas que estão apegadas aos problemas que elas nos trazem.

Lembre-se dos quatro objetivos do IFS: liberar as partes de seus papéis e devolvê-las aos seus estados naturais, restaurar a confiança no Ser, reharmonizar o sistema interno e tornar-se Autoconduzido. O que chamamos de cura neste trabalho é crucial para alcançar estes objetivos, porque os exilados sobrecarregados farão com que nos sintamos vulneráveis, ansiosos, inúteis, envergonhados, solitários e vazios. E tudo isso continuará a impulsionar nossos protetores.

Originalmente, a palavra *curar* significava “tornar completo” ou “salvar”. Quando curamos qualquer nível de um sistema humano, trazemos de volta à harmonia os seus membros dispersos ou polarizados, de modo a tornar o sistema novamente completo. Os membros das famílias ou empresas curadas não desaparecem – em vez disso, eles se reconectam e se harmonizam. O mesmo se aplica às famílias internas.

Um exilado é curado quando o Eu o recupera de onde estava preso no passado.

Um exilado é curado quando o Eu o recupera de onde estava preso no passado. Então o exilado pode desabafar e começar a reintegrar-se com todas as outras partes do sistema. Quando isso acontece, o sistema sente-se muito menos vulnerável e os protetores também se sentem livres para desabafar e assumir novos papéis valiosos. Assim, toda a energia protetora usada para evitar que você fosse acionado e manter seus exilados afastados é liberada para empreendimentos mais saudáveis e você terá novo acesso aos maravilhosos sentimentos e recursos de seus ex-exilados curados.

Aqui está o resumo de uma sessão com um cliente para ilustrar: Cheryl veio me ver logo depois que seu namorado a pediu em casamento. A reação imediata dela à proposta dele foi de terror, e ela não conseguia entender do que se tratava porque ela realmente o amava. Eles estavam juntos há muito tempo e ela o conhecia muito bem. Ela agora estava duvidando de si mesma, pensando que talvez sua intuição estivesse vendo algo que ela não via. Ela estava debatendo se deveria desistir e estava muito angustiada com isso.

Convidei Cheryl a focar nesse medo e conhecê-lo. Ela sentiu o terror em suas entranhas e, quando perguntei como ela se sentia em relação a isso, ela disse que tinha muito medo e não queria saber disso. Pedi a ela para ver se aquelas partes poderiam nos dar um pouco de espaço para conhecê-lo por alguns minutos. Eles concordaram, desde que depois também tivessem voz. Cheryl agora disse que estava curiosa sobre o medo e perguntou por que ele estava tão aterrorizado. O medo, em última análise, mostrou cenas de si mesma quando era uma garotinha, quando se sentia presa pelo pai alcoólatra, que a abusava fisicamente, memórias das quais ela tinha consciência, mas que havia minimizado.

o impacto de.

Descobriu-se que o terror era um protetor que tomou uma decisão de “nunca mais” durante esse período – nunca mais deixaria aquela menina (o exilado que protegia) ficar nesse tipo de posição. À medida que Cheryl ouvia o medo, ele começou a relaxar e pedi que ela perguntasse se tínhamos permissão para ir até a menina e curá-la. O protetor disse que ficaria por perto e observaria porque estava cético, mas a deixaria tentar.

Perguntei então a Cheryl como ela se sentia em relação àquela garotinha. Ela começou a chorar e disse que sentia muita pena dela. Eu disse a ela para se aproximar da garota e mostrar que ela tinha compaixão por ela. A garota agradeceu sua atenção e Cheryl a abraçou. Cheryl então pediu à menina que lhe contasse o quão ruim era com o pai e a menina não apenas mostrou suas cenas de abuso, mas também fez Cheryl sentir a intensa ansiedade e traição que ela sentia constantemente naquela época.

Assim que aquela menina exilada se sentiu plenamente testemunhada, Cheryl entrou naquele período e, enquanto a menina observava, disse ao pai para nunca mais tocar na menina. Em seguida, ela tirou a menina daquela época para a casa onde morava atualmente e garantiu que ela nunca mais precisaria voltar àquela época e que Cheryl cuidaria dela agora. Depois de confiar nisso, a menina se dispôs a descarregar toda a ansiedade, sensação de impotência e sentimentos aprisionados. A garota decidiu mandar tudo isso para fora dela e para a luz. Ela então trouxe uma sensação de segurança e de ser adorável em seu corpo.

Em seguida, convidamos o protetor baseado no terror para vir ver a garota e ver se ele não precisava mais protegê-la. O protetor ficou impressionado e feliz ao ver isso, mas ainda não estava pronto para descarregar seu terror (os protetores também carregam fardos), porque ainda protegia outros exilados que ainda não havíamos conhecido.

No final das contas, também curamos esses exilados. Cheryl se casou com o namorado e, pela última vez que ouvi, eles estão bem.

Portanto, este é um exemplo do processo de cura no IFS. Apresento aqui esse resumo para ilustrar um pouco do que você começou a vivenciar nos exercícios até agora. Com Cheryl, fui rapidamente para o exílio dela. Não fizemos isso até agora e não faremos neste livro. Como mencionei antes, trabalhar diretamente com exilados pode ser delicado quando você está sozinho. Você pode, no entanto, começar a perguntar e aprender sobre os exilados que estão conduzindo seus protetores, e então talvez ir até esses exilados com a ajuda de um terapeuta IFS treinado ou com alguém em quem você confia que possa permanecer no Eu com você e não ser acionado. se você demonstrar muita emoção.

Os exilados precisam que você se conecte com eles até que confiem em você. Então eles precisam que você testemunhe o que aconteceu com eles e saiba o quão ruim foi. Então você pode voltar para onde eles estão presos no passado e trazê-los de volta. Nesse ponto, eles geralmente estão dispostos a descarregar as crenças e emoções que

carregando.

Quando você mostra a eles que eles não precisam mais proteger seus exilados, os protetores às vezes entram em pânico. Eles acham que você vai reduzi-los.

Eles estão no mesmo trabalho há décadas! Aprendi a simplesmente perguntar a eles: “O que você quer fazer agora?” porque todos eles têm um desejo natural de fazer algo produtivo dentro de você e, como eu disse antes, você não pode realmente prever o que isso vai acontecer. Muitos gerentes se tornam conselheiros, então a parte que está constantemente procurando por perigos agora quer apenas ser perspicaz e sussurrar para você às vezes quando você entra em uma nova situação. Outros querem fazer o oposto do papel que desempenharam. O crítico se torna seu maior fã. Aquele que te manteve invisível agora quer te ajudar a brilhar.

Exercício: O Caminho

Como esta parte do livro se concentra na autoliderança, quero oferecer-lhe uma prática que lhe dará uma noção mais sentida do seu Eu e da energia do Eu.

Mais uma vez, fique confortável e respire fundo, se isso ajudar. E em sua mente coloque-se na base de um caminho. Pode ser um caminho que você já percorreu ou pode ser um caminho totalmente novo para você. E então reúna-se com suas partes na base deste caminho e pergunte-lhes se eles estariam dispostos a esperar por você lá e deixá-lo seguir sozinho nesta breve jornada por um tempo.

Observe como eles reagem a essa ideia. Você pode tentar ver se aqueles que estão com medo poderiam ser consolados por aqueles que não estão, e dizer a todos que você não irá demorar muito e que isso seria bom para eles e para você, mas eles não têm para deixar você fazer isso se eles não estiverem prontos. Depende apenas do dia - alguns dias eles concordam e outros dias não estão dispostos a isso, e isso é natural. Se eles não estão dispostos a isso, então não faça isso. Você pode passar o tempo conhecendo-os melhor e entendendo seus medos de permitir que você tente isso.

Porém, se eles estiverem dispostos a isso, vá em frente e siga o caminho, lembrando-lhes que você estará de volta em breve. Em diferentes pontos, farei uma pausa e pedirei que você observe certas coisas à medida que avança, mas por enquanto, apenas siga o caminho.

Agora vou convidá-lo a apenas observar o que está acontecendo enquanto você continua no caminho e, em particular, se você está pensando em alguma coisa, porque se você está pensando, isso significa que ainda há algumas partes com

você. Veja se eles também estariam dispostos a se separar e voltar com os outros. Se não, qual é o medo deles?

Você também pode examinar seu corpo em busca de qualquer coisa que não pareça com você como seu Eu. Se você encontrar alguma coisa, é provável que também seja uma parte, e você pode pedir que retorne à base. Se as partes que você encontrar estiverem dispostas a retornar à base, você gradualmente perceberá que está se tornando uma consciência cada vez mais pura, sem pensar muito. E se as partes não estiverem dispostas a deixá-lo, tudo bem – você pode simplesmente passar o tempo conhecendo seus medos.

Se em algum momento você se perceber fazendo essa jornada, isso significa que há uma parte tentando fazer isso por você. Quem é que está assistindo?

Você pode pedir que essa parte vá até a base também, de modo que, enquanto estiver no caminho, você não se veja – você veja o que está ao seu redor de uma forma direta, em primeira pessoa.

Se as suas partes estão realmente confiando em você para fazer isso, então agora você já deveria estar experimentando algumas das qualidades das quais falamos – clareza, ausência de pensamento, amplitude, centralidade no presente, sensação de bem-estar, conexão, estar em seu corpo, confiança e assim por diante. Você também pode sentir uma espécie de energia vibratória percorrendo seu corpo. Chamamos isso de energia própria. Se você sentir essa energia, convide-a a percorrer todo o seu corpo.

Se você notar algum lugar onde a energia não consegue fluir, é provável que haja uma parte bloqueando-a por algum motivo, então você pode ver se essa parte também retornará à base. Se você não está sentindo algumas dessas coisas, significa que ainda há partes com você, e você pode examinar seu corpo e sua mente para ver se consegue encontrar essas partes e perguntar se elas retornarão à base.

Em algum momento, apenas faça uma pausa e aproveite esta experiência. Observe como é ter tanto Eu em seu corpo. Observe as diferentes maneiras pelas quais você pode sentir isso, bem como como e onde a energia do Eu se manifesta e se revela. É importante lembrar desses marcadores – é assim que você pode saber que está encarnado. À medida que você passa o dia, você pode saber o quanto você está lá ou não – o quanto suas peças estão comandando as coisas.

Costumo verificar o quão aberto meu coração está, se estou pensando muito ou se há pressão em meus ombros e na testa (que é onde meus gerentes ficam). Se eu pegar alguma dessas partes no trabalho, apenas peço que relaxem e, de certa forma, voltem para a base e observem enquanto eu resolvo o que quer que esteja enfrentando. “Apenas confiem em mim”, digo a eles. Alguns deles precisam me dar alguns conselhos antes de recuar, o que é bom.

Se agora você está sentindo muita energia do Eu, muita incorporação,

então você tem a opção de convidar qualquer mensagem do universo.

Talvez nada aconteça, e tudo bem, mas às vezes as pessoas recebem uma orientação clara em um momento como este.

Agora vou convidá-lo a voltar para a base no ritmo que achar melhor. E quando você voltar para suas partes, veja como eles reagem ao seu retorno e agradeça-lhes quaisquer riscos que correram para permitir que você fizesse isso.

Pergunte como tem sido para eles. Verifique se eles permitirão que você tente novamente algum dia. Lembre-os mais uma vez que você pode ajudá-los, que seu objetivo é ganhar a confiança deles e que, se algum deles não confiou em você por algum motivo, você está aberto para saber disso e fazer reparos. E se você ainda estiver retendo alguma energia do Eu, você pode estendê-la às suas partes. Você descobrirá que isso é muito curativo e que você pode realmente direcioná-lo para suas partes e para outras pessoas. Eu estendo isso aos meus clientes quando estou trabalhando com eles. Se você for capaz de fazer esta última peça, observe como suas partes reagem ao receber a energia do Eu que você tem para lhes oferecer.

E quando tudo isso parecer completo, agradeça mais uma vez a suas partes por qualquer parte deste exercício que elas permitiram e comece a mudar seu foco de volta para fora. Mas veja também se você consegue manter parte desse estado do Eu mesmo ao abrir os olhos e voltar.

Algumas pessoas não vão muito longe no caminho. Por uma razão ou outra, suas partes não permitem isso. Mesmo assim, é valioso saber por quê. Pergunte-lhes por que não confiam que seja seguro e trabalhe com seus medos.

No entanto, se as partes estiverem dispostas a esperar na base e deixar você seguir o caminho sozinho, universalmente as pessoas terão algumas das experiências que descrevi. A energia própria surge espontaneamente quando suas partes permitem que você seja totalmente incorporado, e você pode direcionar essa energia para si mesmo ou para outras pessoas, conforme desejar. Pessoalmente, não o estendo às pessoas, a menos que saiba que é bem-vindo, mas encorajo você a estendê-lo às partes, quer elas tenham concordado ou não, porque elas simplesmente parecem adorar.

No momento em que convidei você a pedir alguma mensagem, não é incomum que nada aconteça. Dito isto, às vezes as pessoas recebem orientações claras sobre suas vidas ou sobre como trabalhar com suas peças. E às vezes é apenas uma espécie de calor – uma sensação reconfortante de que não estão sozinhos. Se você receber alguma informação neste momento, compartilhe-a com suas partes.

Quanto à origem dessas informações, eu realmente não me posiciono sobre o assunto. Quer seja a sua intuição, uma parte sábia de você mesmo, algum guia espiritual ou qualquer outra coisa - deixarei isso para você descobrir por si mesmo. Vou apenas dizer

que do ponto de vista da observação empírica, quando as pessoas estão plenamente no Eu e pedem uma mensagem, muitas vezes surge algo útil.

Outro aspecto importante deste exercício é que muitas vezes ele força você a perceber partes que de outra forma não notaria. Todos nós temos gerentes que são egoístas ou egoístas. Normalmente não os detectamos, porque estão muito misturados e envolvidos na maioria das nossas interações com o mundo. Muitas vezes eles acreditam que somos nós, e muitas vezes nós também acreditamos nisso. Mas eles são apenas um tipo de protetor realmente convincente. Eles nos tornam simpáticos, educados e atenciosos, por exemplo, mas apenas para persuadir outras pessoas a gostarem de nós e a pensarem que somos bons. E muitas vezes são eles os responsáveis por manter exiladas certas partes que não aprovam. Ao contrário do Self, os gestores Self-like têm agendas protetoras e não são totalmente autênticos quando transmitem carinho, gratidão ou respeito. Eles são o que algumas pessoas chamam depreciativamente de ego, mas merecem nosso amor e não nosso desdém.

Tal como qualquer outro protector, precisamos de os aliviar dos seus enormes fardos de responsabilidade.

Exercício: Acessando o Ser Através da Descombinação

Assim como o exercício que você acabou de fazer, esta prática o ajudará a explorar como o Eu funciona dentro de você. Como normalmente faz para iniciar esses exercícios, reserve um segundo para se sentir confortável e respire profundamente, se achar isso útil.

Novamente, vamos verificar as partes que você está conhecendo ativamente e ver como elas estão hoje. Lembre-os de que você está com eles, que pode ajudá-los e que se preocupa com eles.

Você também pode expandir seu alcance para incluir outras partes que talvez não conheça tão bem – apenas reconheça que sabe que elas estão lá, que se importa com elas e que planeja continuar a conhecê-las.

Quando você tiver a sensação de que todas as suas partes parecem pelo menos reconhecidas por você, peça-lhes que relaxem e abram espaço em sua mente e em seu corpo. Garanta-lhes que será apenas por um breve período e que o objetivo deste exercício é permitir que você e eles saibam mais sobre quem vocês realmente são.

Se eles estiverem dispostos, você notará novamente a mesma experiência de consciência expandida e espaçosa que sentiu no exercício do caminho. Desta vez, quero que você veja se eles estariam dispostos a deixar você manter esse estado que chamamos de Autoliderança, mesmo quando você abrir os olhos. Portanto, se seus olhos estiveram fechados até agora, tente abri-los e veja se consegue sentir a amplitude. Você também pode descobrir que, ao abrir os olhos, partes

volte para a atenção para proteger.

A prática de abrir os olhos nesse estado é uma etapa de um processo que pode levá-lo a experimentar uma sensação de ser autoconduzido e incorporado em sua vida diária. Por “prática” não quero dizer que a autoliderança seja algo que você precisa desenvolver como um músculo. O que estamos fazendo neste exercício, em vez disso, é apenas ajudar as partes a aumentarem sua confiança, para que elas permitam que você incorpore e lidere, para que aprendam a saber que isso é seguro. Quanto mais eles tentarem e perceberem que nada de terrível acontece, mais dispostos estarão a continuar tentando. Cada vez mais você poderá vivenciar esse outro modo de ser e estendê-lo ao seu dia a dia.

No final desta prática, lembre-se de agradecer às suas partes por tudo o que estão fazendo e volte seu foco para fora novamente. E também veja o quanto você consegue manter esse senso de Eu ao voltar e continuar o dia.

O que o Eu é e o que o Eu não é Nos primeiros dias do desenvolvimento

do IFS, descobri que quando eu guiava os clientes através desses exercícios e suas partes abriam espaço interiormente, eles mudavam espontaneamente para o Eu. Além disso, era quase como se a mesma pessoa estivesse surgindo em clientes diferentes, então comecei a catalogar as qualidades que todos manifestariam. E foi assim que compilei a lista a seguir.

Os Oito Cs da Autoenergia e Autoliderança

- Curiosidade
- Calma
- Confiança
- Compaixão •
- Criatividade •
- Clareza •
- Coragem •
- Conectividade

Embora não haja uma ordem sequencial para estes Cs, acho que a primeira qualidade a revelar-se é muitas vezes a curiosidade. Você provavelmente já percebeu que está ficando mais curioso sobre suas peças de uma nova maneira em algumas das práticas que realizou neste livro. A compaixão como um aspecto espontâneo do Eu me surpreendeu, porque sempre presumi e aprendi que a compaixão era algo que você tinha que desenvolver. Existe essa ideia – especialmente em alguns círculos espirituais – de que é preciso desenvolver o músculo da compaixão ao longo do tempo, porque isso não é inerente. Novamente, essa é a visão negativa da natureza humana em jogo. Para ser claro, o que quero dizer com compaixão é a capacidade de estar no Eu com alguém quando ele está realmente sofrendo e sentir *por* ele, mas sem ser dominado pela dor. Você só pode fazer isso se tiver feito isso dentro de si mesmo. Isto é, se você puder estar com seus próprios exilados sem se misturar e ser oprimido por eles e, em vez disso, mostrar-lhes compaixão e ajudá-los, então você poderá fazer o mesmo por alguém com dor que está sentado à sua frente.

Claro, isto também envolve um notável grau de coragem e calma. No Eu, você pode lidar melhor com pessoas ou situações problemáticas que podem tê-lo paralisado antes, e também pode entrar nas cavernas e abismos internos que antes o aterrorizavam. Há confiança em fazer isso e criatividade também. Uma vez em Si Mesmo, você desfruta de muita clareza sobre o que está acontecendo em você e nos outros, e isso lhe permitirá encontrar todos os tipos de soluções e ideias inovadoras.

Além disso, quando você vivencia o Eu, você naturalmente se sente mais conectado com a humanidade em geral, e também com algo maior e mais abrangente – a Terra, o universo, o grande EU, ou qualquer que seja a sua experiência disso. Em outras palavras, uma vez no Self, você se sente menos isolado e solitário.

Quando as pessoas percebem o quanto estão conectadas à humanidade, ficam mais curiosas sobre os outros e têm mais coragem para ajudá-los.

Claro, todas essas qualidades funcionam juntas. Quando você fica curioso sobre uma parte, naturalmente ganha clareza sobre o que se trata, o que normalmente resulta em uma nova compaixão por tudo o que ela passou e está tentando fazer.

Além disso, quando as pessoas percebem o quanto estão conectadas à humanidade, ficam mais curiosas sobre os outros e têm mais coragem para ajudá-los. Dessa forma, até mesmo o acesso a uma dessas qualidades C muitas vezes leva ao aparecimento e à atividade de outras. No IFS, falamos sobre começar com uma *massa crítica* de Eu – o suficiente para fazer a bola rolar em uma boa direção e os outros o seguirão.

Dito isto, é raro alguém estar num estado de puro Eu, no qual

todas essas qualidades se manifestam simultaneamente (embora o exercício do caminho às vezes possa chegar bem perto). Na maioria das vezes, estamos misturados até certo ponto com partes diferentes. Mas à medida que você prova repetidamente às suas partes que elas não precisam se misturar, você gradualmente experimenta mais dos oito Cs, e com mais frequência também. E você também descobrirá outras qualidades surgindo em você, coisas como alegria, equanimidade, perdão, perspectiva e diversão.

Quanto mais você estiver familiarizado com essas qualidades, mais será capaz de saber quando está no Eu e quando não está. Tenho um conjunto de marcadores que verifico ao longo do dia, mas também os considero particularmente úteis durante os momentos de despertar. Por exemplo, quando estou interagindo com alguém, posso rapidamente perceber o quão aberto ou fechado meu coração está e quanta compaixão tenho por essa pessoa. Vou verificar se tenho uma grande agenda para falar com eles ou um tom de voz restrito ou sem energia. Também posso verificar quantos dos oito Cs estou incorporando. Pessoas diferentes têm marcadores diferentes e encorajo você a encontrar o seu. Então você pode presumir que quaisquer desvios dessas qualidades são atividades das partes, e isso lhe permitirá identificá-las e lembrá-las de que é seguro para elas se separarem e confiarem em você para lidar com a situação. E quando eles confiam em você, de repente você sentirá seu coração se abrir mais, sua voz mudar, sua visão ficar clara, sua respiração ficar mais profunda e assim por diante.

Não é compassivo observar passivamente o desfile de seres sofredores.

Também quero falar um pouco sobre o que o Ser não é. Principalmente, quero enfatizar que o Self não é o que as pessoas normalmente consideram o ego, que nos termos do IFS é um grupo de gerentes que estão tentando administrar sua vida e mantê-lo seguro. O Eu também não é o seu ego observador ou a *consciência testemunha*, porque ele não apenas observa passivamente. O Eu não se contenta apenas em observar. Não é compassivo observar passivamente o desfile de seres sofredores. Quando você realmente acessa o Eu, naturalmente deseja ajudar suas partes.

O Eu não é observável – você não pode ver o seu Eu, porque é a sede da sua consciência. É o lugar de onde você vê suas partes e o mundo exterior. Então, se eu lhe pedisse para abraçar uma parte de si mesmo e sua experiência fosse a de observar a si mesmo realizando essa ação, esse não é o seu Eu. Como discuti no exercício do caminho, se você se vê no mundo interior, geralmente é uma parte do Eu tentando comandar as coisas para você, porque não confia que seja seguro deixar você fazer isso.

Algumas tradições espirituais ensinam que não é possível descrever realmente o que é o Eu, que ele é de alguma forma inefável. Não acho que isso seja verdade. Eu acho isso quando

as pessoas acessam o Eu, são caracterizadas pelas qualidades que estivemos discutindo e podem sentir palpavelmente que estão lá e outras pessoas podem sentir isso nelas. É algo bastante real, em oposição a etéreo ou indescritível.

O Eu é de fato mais do que a soma das suas partes. Também está em todos, embora necessite de uma certa quantidade de hardware (ou seja, capacidade cerebral) para funcionar plenamente. As crianças pequenas não conseguem acessar totalmente o Eu, embora possam incorporar o Eu suficiente para se curarem emocionalmente – um processo testemunhado e descrito por muitos terapeutas infantis do IFS. As crianças não têm o poder cerebral para se protegerem totalmente no mundo, independentemente de quanto as suas partes possam permití-lhes serem Auto-lideradas. E é em parte por isso que suas partes perderam a confiança na liderança do seu Eu quando você foi ferido quando criança – você não conseguiu protegê-las na época, e elas acham que precisam assumir o controle.

Quando você percebe que não é a parte egoísta e insegura com a qual se identificou por tanto tempo, mas sim esse Eu que é curioso, calmo, confiante, compassivo, criativo, claro, corajoso, alegre, generoso e brincalhão - e que sua essência está conectada a algum tipo de princípio universal maior - você se sente feliz.

Espiritualidade e o Eu

Já discuti os tipos de espiritualidades que atraem exilados, administradores e bombeiros. E quanto ao Eu? Em suma, o Ser tem um desejo inerente de criar e facilitar o equilíbrio, a harmonia, a totalidade e a cura em todos os níveis de um sistema.

Já faz algum tempo que estou interessado na combinação de IFS e medicamentos psicodélicos, porque eles parecem ter o efeito de ajudar rapidamente as partes protetoras a relaxar, de modo que as pessoas muitas vezes têm muito mais acesso ao Eu do que o normal. Houve uma série de projetos de pesquisa demonstrando os benefícios dos psicodélicos, alguns dos quais são descritos no popular livro de Michael Pollan, *How to Change Your Mind*.

Tenho estado particularmente interessado no uso de MDMA, em parte porque (ao contrário de outros psicodélicos) quando as pessoas tomam MDMA não têm alucinações nem abandonam os seus corpos. Em vez disso, experimentam uma sensação de paz interior, alegria, bem-estar e uma forte ligação e compaixão pelos outros. Em outras palavras, eles vivenciam as mesmas coisas que eu descobria sobre o Eu.

Notavelmente, há um estudo atual (agora em testes de Fase III) que analisa como o MDMA funciona com pacientes com TEPT, e a pesquisa está sendo liderada por Michael e Annie Mithoefer – dois terapeutas IFS bem treinados. Eles não praticam IFS com os sujeitos do estudo, a menos que espontaneamente comecem a

identificar e trabalhar com uma peça. Em vez disso, eles apenas mantêm uma presença compassiva e não-diretiva e deixam os sujeitos irem para onde quiserem. Num estudo inicial, os Mithoefers descobriram que 70% dos sujeitos começaram espontaneamente a trabalhar com suas partes de maneira amorosa, sem qualquer estímulo da parte deles. ¹ Este fenômeno sugere que o que acontece no IFS é um processo natural que todos sabemos fazer quando não estamos vinculados a protetores.

Em geral, acho que as pessoas autoguiadas são atraídas por práticas, rituais e tradições religiosas que as ajudam a ter mais acesso ao Eu e a sentir sua conexão com algo maior e mais universal (por exemplo, o que alguns chamam de Deus e o que chamo de Deus). AUTO). Eles também escolhem caminhos espirituais que os encorajam a trazer conexão, harmonia e cura às suas partes, a outras pessoas e ao planeta. Praticam frequentemente meditação, mas apenas formas que não denigrem ou exilam partes. Idealmente, a prática de meditação, mantra, canto ou atenção plena incentiva a separação das partes, acalma os protetores e permite que o Eu entre no corpo para que a pessoa possa sentir a sensação de bem-estar, calma e amor que acompanha a incorporação do Eu.

Quando você acessa o Eu através da meditação, não é apenas uma maneira agradável de passar vinte minutos. Você também está demonstrando às suas partes que é benéfico para elas se separarem, porque sentirão sua presença calorosa em seu corpo, o que as tranquilizará e as ajudará a confiar mais em você. Você também terá uma noção mais profunda de como é acessar mais plenamente o seu Eu. À medida que você passa o dia, você pode perceber o quanto está ou não nesse estado e, se não estiver, pode lembrar suas partes de abrir espaço e deixá-lo voltar.

Com certos tipos de meditação, você também pode entrar no estado não-dual — aquela experiência de unidade sem fronteiras, na qual você perde a sensação de estar separado e se funde com algo oceânico. Tive experiência pessoal com esse estado tanto na meditação quanto com a cetamina psicodélica, e é sempre profundo. Volto com uma sensação maior de que há muito mais no universo do que os nossos sentidos nos permitem experimentar, bem como com uma maior compaixão pelo quão difícil este plano terrestre pode ser, juntamente com o compromisso de torná-lo melhor.

A física quântica nos diz que um fóton é uma partícula e uma onda. Acredito que o mesmo se aplica ao Self. Na maioria das vezes, vivenciamos o Eu em seu estado de partícula — sentimos algum grau de conexão com os outros e com o EU, ao mesmo tempo que sentimos que somos entidades separadas, com limites e agência individual. Através da meditação ou de substâncias psicodélicas, no entanto, podemos perder esses limites e entrar no estado de onda — tornamo-nos parte de um campo muito maior do Eu (EU) de uma forma que parece numinosa.

Na verdade, a física reconhece cada vez mais este estranho fenômeno de que tudo é simultaneamente partícula e onda. Há um crescimento

reconhecimento de que tudo o que parece sólido faz parte de um campo vibratório. Como diz o importante físico teórico Sean Carroll: "Para entender o que está acontecendo, você realmente precisa desistir um pouco da noção de partículas". Ele sugere, em vez disso, que pensemos em campos. Já sabemos sobre campos magnéticos ou gravitacionais, mas como Carroll salienta: "O universo está cheio de campos, e o que consideramos partículas são apenas excitações desses campos, como ondas num oceano. Um elétron, por exemplo, é apenas uma excitação de um campo eletrônico." [2](#)

Nossas partes esquecem nosso estado ondulatório de conexão e podem nos fazer esquecer também.

Acredito que existe um campo do Eu. Podemos entrar nesse campo através da meditação, por exemplo, e tornar-nos parte desse campo e perder a nossa partícula. Tornamo-nos não-duais no estado de onda. Quando a meditação termina, particulamos novamente e percebemos que estamos num corpo separado de todos os outros. Nossas partes, especialmente quando estão sobrecarregadas, esquecem nosso campo ou estado ondulatório de conexão e podem nos fazer esquecer também. À medida que nos separamos deles e acessamos o Eu mais puro, lembramos de nossa conexão com o estado de onda.

Como nossa partícula Eu é um aspecto de um campo vibratório, ela ressoará com o Eu em outras pessoas e em nossas partes. Como escreve o escritor científico Tam Hunt: "Todas as coisas em nosso universo estão constantemente em movimento, vibrando. Mesmo os objetos que parecem estacionários estão, na verdade, vibrando, oscilando, ressonando em várias frequências. A ressonância é um tipo de movimento caracterizado pela oscilação entre dois estados. E, em última análise, toda matéria é apenas vibrações de vários campos subjacentes. Um fenômeno interessante ocorre quando diferentes coisas/ processos vibratórios se aproximam: muitas vezes eles começarão, depois de um pouco de tempo, a vibrar juntos na mesma frequência. Eles 'sincronizam', às vezes de maneiras que podem parecer misteriosas. Isto é descrito hoje como o fenômeno da auto-organização espontânea." [3](#) Acho que ter essas experiências de campo ou de onda e depois lembrá-las me ajuda a manter o tipo de perspectiva desapegada a que os

budistas se referem. Não desapegado num sentido dissociativo, mas algo não reativo e equânime diante das pedras e flechas da vida. Em vez de me fazer importar menos com o que acontece neste mundo, esse tipo de desapego na verdade me ajuda a agir para melhorar o mundo com menos preocupação com minha imagem ou estilo de vida. Também acredito que parte da razão pela qual os psicodélicos são tão úteis para pessoas deprimidas ou em fim de vida é que eles ajudam as pessoas a manter uma noção do estado de onda e a experimentar em primeira mão que há muito mais além desta vida.

Precisamos, no entanto, de um equilíbrio entre passar algum tempo na onda e depois

trazendo essa perspectiva transcendente e energia do Eu para nossas partes e para as pessoas que encontramos. Meditar pode ser um complemento maravilhoso ao trabalho interno do IFS. Tenho colaborado com alguns professores de budismo tibetano – Lama John Makransky e Lama Willa Miller – para ver como algumas de suas práticas melhoram o processo IFS e como o IFS pode ajudá-los a evitar o desvio espiritual e/ou o exílio de partes. Colaborei de forma semelhante com Loch Kelly, que é conhecido por sua maneira de ajudar as pessoas a obter rapidamente o que ele chama de *vislumbres* do Eu através de sua adaptação de uma meditação budista Dzogchen.

Alguns escreveram longamente sobre a integração do IFS com o Cristianismo. [4](#) Acredito que a adoração de Jesus e de outros profetas autoguiados pode ajudar as pessoas a acessar o Eu e inspirá-las a atos de altruísmo, desde que essa adoração não usurpe a confiança de suas partes em seu próprio Eu. Infelizmente, existem denominações religiosas que fazem isso.

Meu Amanhecer Espiritual Meu pai

era um conhecido médico/pesquisador de endocrinologia e, como tal, era um ateu científico. Ele era de Nova York (cresceu no Brooklyn e no Queens) e foi criado por judeus conservadores que imigraram da Hungria quando eram adolescentes. O meu pai renunciou à religião organizada quando jovem e culpou-a por muitos dos males do mundo. Ele sempre se considerou orgulhosamente um judeu, mas um judeu secular, não religioso. Fui muito influenciado por ele. Minha mãe foi criada em uma família cristã, numa fazenda de trigo em Montana, e se converteu ao judaísmo para agradar os pais de meu pai. Ela também não tinha fortes convicções religiosas.

Como nunca pude acreditar no Deus punitivo, em busca de adoração e paternal ao qual fui exposto no Judaísmo e no Cristianismo, eu me considerava ateu e tinha pouco interesse em qualquer coisa espiritual. Tentei a Meditação Transcendental depois da faculdade para ver se isso ajudaria com minha ansiedade e realmente ajudou. Usando meu mantra, eu poderia deixar meus problemas para trás por vinte minutos, entrar em um estado totalmente agradável e sentir uma energia quente e vibrante percorrer meu corpo. Eu adorava a prática, mas evitava o misticismo hindu em que ela estava inserida. Pratiquei MT regularmente durante anos e depois parei, mas mantive a memória do estado maravilhoso que pude acessar.

Quando encontrei o Self pela primeira vez em meus clientes, no início da década de 1980, enquanto os ajudava a fazer com que suas partes abrissem espaço interiormente, tentei, sem sucesso, vincular o fenômeno a uma teoria psicológica. A sabedoria predominante na psicologia do desenvolvimento e na teoria do apego era que, para alguém ter esse tipo de força do ego, era necessário ter recebido uma educação *suficientemente boa* quando criança. Para o

pelo contrário, tive clientes que foram torturados diariamente quando eram crianças e, ainda assim, manifestaram o mesmo Eu intacto.

Comecei a me perguntar se aquele Eu era semelhante ao lugar para onde a MT me levou. Naquela época, também tive alguns alunos que estudavam diversas tradições espirituais. Um pensava que o Ser era como *Atman* e outro acreditava que era a Natureza de Buda. Isso me encorajou a descarregar meu legado anti-religioso e a procurar análogos ao Eu em diferentes tradições espirituais. Acontece que estava em toda parte, especialmente nos lados contemplativos ou esotéricos dessas tradições. Muitos subscreveram a crença de que existe uma essência divina dentro de cada pessoa, e comecei a considerar que tinha tropeçado numa forma de aceder a essa essência nas pessoas muito mais rapidamente do que a maioria destas tradições ensina ser possível.

A maioria deles tinha o objetivo de superar a ignorância da sua natureza divina e então tornar-se consciente de quem você realmente é. Eu estava encontrando algo semelhante com meus clientes. À medida que as pessoas comesçassem a perceber e depois se separarem de suas partes, elas sofreriam uma súbita mudança de identidade e perceberiam que não eram suas partes sobrecarregadas e, em vez disso, eram o Eu. Parecia que eu havia inadvertidamente encontrado uma maneira simples de alcançar o que muitas tradições chamam de despertar.

Quando digo que você *desperta* ao fazer esse trabalho, não quero dizer que você se transforma em um guru que vive em algum lugar no alto de uma montanha e distribui sabedoria aos visitantes. Nem quero dizer que você será como um Buda o tempo todo. O que descobri é que essa simples mudança no sentido de quem você realmente é começa a permear sua vida de diversas maneiras positivas. Pode não mudar enormemente o funcionamento diário da sua vida, mas é uma mudança drástica no seu senso de firmeza, bem-estar e no seu senso de ter o direito de estar aqui. Para mim, isso é despertar.

Quanto mais você se familiarizar com ele, mais fácil será detectar quando você sai desse estado – quando está tendo um “ataque parcial”. Isso deixa de se tornar um problema tão grande, porque você sabe que é temporário e que pode se separar e ajudar. E mesmo que não consiga se desfazer, você confia que o seu Eu ainda está lá e retornará em algum momento. Muitos dos nossos problemas não vêm tanto do ataque em si, mas mais do nosso pânico em relação a isso, porque acreditamos que isso nos define e não vai acabar.

CAPÍTULO SETE

O Eu em Ação

Esperamos que agora você tenha uma ideia clara do que é o Eu e o que significa ser auto-liderado. Neste capítulo, quero examinar mais de perto como alcançar a autoliderança afeta sua vida tanto interna quanto externamente. A psicologia do desenvolvimento e a teoria do apego ajudaram-nos a compreender o que as crianças precisam dos seus cuidadores à medida que se desenvolvem. A IFS pode ser vista como uma teoria do apego tomada internamente, no sentido de que o Self do cliente se torna a boa figura de apego às suas partes inseguras ou evitativas. Fiquei inicialmente surpreso ao descobrir que, quando conseguia ajudar os clientes a acessar o seu Eu, eles começavam espontaneamente a se relacionar com suas partes da maneira amorosa prescrita pelos livros sobre a teoria do apego. Isso era verdade mesmo para pessoas que nunca tiveram uma boa educação. Eles não apenas ouviam seus jovens exilados com atenção amorosa e os mantinham pacientemente enquanto choravam, mas também disciplinavam as partes com firmeza, mas amorosamente, no papel de críticos internos ou distratores. O eu simplesmente sabe como ser um bom líder interior.

A IFS pode ser vista como uma teoria do apego tomada internamente.

Então, por que isto é importante? Por um lado, se você puder se tornar o que chamo de zelador primário de suas próprias partes, então você libertará parceiros íntimos (ou terapeutas, filhos, pais, etc.) da responsabilidade de cuidar de exilados cruéis e necessitados. Essas pessoas podem então atuar como zeladores secundários de suas peças, o que é um papel muito mais agradável e viável.

A maioria de nós tem isso invertido. Nossos exilados não confiam em nós mesmos e consequentemente eles e os protetores que tentam acalmá-los são

olhando para fora de nós para conseguir o que precisam. Quando encontramos uma pessoa que se assemelha ao perfil que os exilados têm de seu protetor, redentor ou amante ideal, eles se sentem exultantes, apaixonados e aliviados. Através do que chamamos de transferência positiva, nossas partes colocam imagens distorcidas nessas pessoas, que não conseguem evitar de decepcionar essas expectativas extremas. Depois vem a transferência negativa dos protetores irritados.

Na verdade, há várias pessoas conduzindo workshops sobre paternidade autogerida. Quando os pais são autoguiados, eles se relacionam com os filhos externos da mesma forma que com os filhos internos – com paciência, calma, clareza, amor, firmeza e segurança.

Quero revisitar brevemente a visão partícula/onda do Self que abordei no capítulo anterior. Quando se trata do Eu em ação, a principal lição é aplicar algumas dessas experiências de estado de onda – amplitude, equanimidade, bem-estar e interconexão – em nossa vida cotidiana. Com esse sentido expandido de consciência, é muito mais provável que tenhamos compaixão pelos outros, porque, em algum nível, lembramos que eles somos nós.

Quando vemos as outras pessoas como seres totalmente separados e monomentes, é difícil não totalizá-las. Nós os objetificamos como narcisistas, psicopatas ou racistas e perdemos a oportunidade de nos conectarmos com outras partes deles. Quando solidificamos alguém de uma maneira específica sem prestar atenção ao seu sistema interno de exilados e protetores, é muito, muito mais difícil manter o coração aberto e agir em relação a ele de maneira eficaz.

No momento em que escrevo este artigo, nosso presidente, Donald Trump, é um exemplo disso para mim. Alguns dos meus protetores podem totalizá-lo e vê-lo como uma dessas categorias diagnósticas. E se eu tivesse a oportunidade de conhecê-lo, meu objetivo provavelmente seria envergonhá-lo e fazê-lo mudar, o que – devido à maneira como ele reage às tentativas de envergonhá-lo – o tiro sairia pela culatra. Mas eu poderia fazer algo totalmente diferente. Se, em vez disso, eu adotasse a perspectiva de multiplicidade inerente ao IFS, então poderia ver por trás de seus protetores e saber que eles estão apenas tentando mantê-lo seguro e fazê-lo se sentir melhor. Eles próprios estão tentando lidar com os exilados nele que o fazem se sentir tão inútil, e sem dúvida estão todos presos em lugares horríveis em sua infância. Essa abordagem diferente também é como uma boa paternidade – posso ter compaixão pelo homem enquanto ainda me sinto chateado com os danos que seus protetores estão causando e trabalhando para detê-los.

Há alguns anos venho treinando ativistas sociais para liderarem a partir de si mesmos. Na minha experiência, muitas pessoas são chamadas a tornarem-se ativistas porque foram gravemente feridas no passado, carregam muitos exilados e, conseqüentemente, têm protectores que não querem que mais ninguém sofra como eles sofreram. Como resultado, o seu activismo é por vezes liderado por protectores, o que pode polarizar ainda mais as questões e alienar potenciais

aliados. Isso é certamente compreensível, mas acho que podemos fazer melhor. Como observa Charles Eisenstein: “Vemos repetidamente, dentro de organizações ambientalistas, dentro de grupos políticos de esquerda, a mesma intimidação de subalternos, as mesmas tomadas de poder, as mesmas rivalidades egóicas que vemos em todo o lado. Se estes problemas acontecerem nas nossas organizações, como podemos esperar que não aconteçam no mundo que criamos, caso sejamos vitoriosos?” [1](#) -

Isso vale para mim também. Embora desejemos ser autoliderados no Instituto IFS, certamente temos nossos próprios pontos cegos e, como sou o líder, muitos deles refletem minhas próprias partes sobrecarregadas. A minha crescente consciência desta dinâmica inspirou-me a comprometer-me a trabalhar continuamente em mim mesmo, tal como fazem os membros do meu pessoal administrativo e de formação.

Sessão Três: Ethan e Sarah

Incluo esta próxima transcrição porque ilustra o trabalho com ativistas sociais. Também demonstra claramente muitos aspectos do IFS relacionados à espiritualidade e ao Ser, dos quais falamos apenas até agora.

Ethan e Sarah Hughes (seus nomes verdadeiros) são líderes do movimento de vida fora da rede. Eles adotam uma vida muito simples em uma pequena propriedade, vivendo sem eletricidade e usando velas à noite. Eles cozinham e aquecem a casa com um fogão a lenha, mantêm os alimentos frescos em um porão e viajam de bicicleta e transporte público em vez de carro. Vivem deliberadamente abaixo do limiar da pobreza para não terem de pagar imposto sobre o rendimento – ou, como diz Ethan, *imposto de guerra*. Eles recebem mais de 1.500 visitantes por ano que vêm para se inspirar e aprender como fazê-lo.

Dessa forma, Ethan e Sarah estão modelando como é possível nos afastarmos do ritmo frenético e acelerado de nossas vidas e acessar outras partes de nós mesmos. Quando as pessoas ficam com a família Hughes, muitas vezes ficam surpresas com a rapidez com que passam a desfrutar deste estilo de vida sustentável que as respeita e as mantém ligadas à Terra.

Ethan e Sarah estavam aprendendo sobre o IFS, mas ainda não haviam experimentado. Este foi meu primeiro encontro com eles.

Ethan: Penso que uma das questões recorrentes é que esta parte que chamo de *destruidora da injustiça* atacará qualquer coisa, incluindo Sarah, que considere apoiar a supremacia branca ou o classismo. Um exemplo é que vivemos como uma família de quatro pessoas em uma casa de 500 pés quadrados e Sarah quer um acréscimo. Eu digo a ela que temos que viver em lugares menores e que há moradores de rua, mas isso sai de uma forma que

cria muita desarmonia ou muito pior.

PAU: E com que frequência você diria que isso acontece?

E: Quase nos separamos há dois anos e desde então eu recuei um pouco muito.

SARA: Sim, nós dois recuamos. E quando isso acontece, não falamos sobre isso. Mas a estrutura IFS é muito útil para nós entender o que está acontecendo, não tínhamos essa ferramenta antes.

D: Então Sarah, quando você cheira a presença dessa parte de Ethan, o que acontece dentro de você?

S: Sinto um pouco de raiva, mas isso não tem sido seguro para mim, então eu tenho que silenciá-lo. Há uma parte silenciadora. Então eu tenho esse silêncio raiva. E eu também tive uma parte dissociativa que pode me afastar ou pode me ajudar a esquecer nosso conflito para que eu possa me abrir para Ele de novo. Porque tenho um coração muito terno e gosto de estar abrir. Então, quando a parte do destruidor dele for lançada, eu vou *[faz som ofegante]* assim. Eu aperto minha garganta.

D: Ok, bem, vocês estão bem à frente do jogo, pois já saiba quem são os jogadores internos. Então, Ethan, você tem isso destruidor da injustiça. Quando Sarah reage assim, o que acontece dentro de você?

E: Eu me sinto muito triste porque parece que essa parte de mim não tem espaço, então Começo a pensar que não deveria estar com Sarah. Que ela tem um coração muito terno para este guerreiro impetuoso. Eu sinto que estou machucando alguém que amo muito. Então eu tenho que calar isso.

D: Você sente que não deveria estar com Sarah porque vê o dano que causa. E você não quer continuar infligindo isso.

E: Mas também não quero desligá-lo.

D: Você quer que essa parte tenha espaço.

E: Então tem sido uma dança, às vezes uma briga. Eu quero dizer que sinto muito.

D: Ok, vamos fazer isso. Vamos ver que tipo de reparo podemos fazer direito agora. Você está aberto a isso, Sarah? *[Ela acena com a cabeça]*

S: Vá em frente, Ethan.

E: *[Soluçando]*

D: Isso é bom, fique com essa tristeza. Isso é ótimo.

E: *[Ainda soluçando]* O que está acontecendo é que eu sei o quanto você amo o mundo. Quanto você chora porque os monarcas são

morrendo. Você chorou quando a perereca foi extinta. Eu sinto muito.
Existem dois lados desta parte - está tentando proteger o
mundo para você e depois te machucar. Tudo isso parece tão sagrado, e
Venho tentando há tantos anos...

D: Isso é ótimo, deixe-me fazer uma pausa um pouco. Sara, como foi
ouviu isso?

S: Fiquei especialmente emocionado quando você disse que queria me proteger
porque você sabe que eu amo muito tudo.

D: Então você entende que essa é a intenção dessa parte.

S: Sim, eu conheço essa parte. Às vezes tem sido prejudicial, mas é
também uma das razões pelas quais eu o amo.

D: Então, minha inclinação é fazer um trabalho com essa parte destruidora.
Você está pronto para isso, Ethan?

E: Sim.

D: Então, enquanto fazemos isso, é importante que você, Sarah, permaneça no Eu.
Ok, então você está pronto?

E: Sim.

D: Então encontre aquele cara dentro ou ao redor do seu corpo. O destruidor da injustiça.
Onde você o sente?

E: Bem aqui [*aponta para o peito*].

D: E ao notá-lo, como você se sente em relação a ele?

E: Estou grato e com medo.

D: Vamos pegar quem tem medo de nos dar espaço para conhecer
ele. Essa parte pode ficar em uma sala separada – não precisa ser um
parte disso. Pode confiar em você e em mim para ajudar a parte destruidora.

E: Sim, não há problema em pedir à parte assustada que se afaste e testemunhe?

D: Sim, totalmente. Agora, como você se sente em relação a esse cara?

E: O que está por vir é que quero que ele tenha um lugar de poder em um
mundo que precisa, mas de uma forma que não desanime ou assuste as pessoas
eles.

D: Isso mesmo. Deixe-o saber que essa é a sua intenção. E que você
valorize-o e sinta gratidão por ele. E veja como ele
reage.

E: Ele não acredita totalmente em mim porque eu o desliguei tantas vezes
vezes.

D:

Sim, então diga a ele que você pode entender que é difícil para ele ele confie no que você está dizendo. Porque você o desligou. Faz sentido, não é, que ele tenha dificuldade em confiar você?

E: Sim.

D: Então, vamos apenas trabalhar para reparar seu relacionamento com ele de uma forma semelhante à que você acabou de fazer com Sarah. Veja o que ele precisa começar a confiar em você novamente.

E: Ele está dizendo que está empenhado em me impedir de adormecer. Ele preciso confiar que estou me lembrando de permanecer comprometido com o real justiça para toda a vida.

D: Ok, então o que você diria a ele sobre tudo isso?

E: Acho que ele está certo, mas muitas vezes fiquei isolado por causa de suas escolhas que foram movidos pelo amor, mas depois acionam as pessoas - meu as tentativas apenas trazem à tona outras partes de outras pessoas. Ele está certo nisso há outras partes que querem dormir um pouco - isso é medo de não pertencer.

D: Então temos essa polarização acontecendo lá dentro. Tudo bem, então deixe sei que existem aquelas partes que não estão entusiasmadas com o que ele pode fazer isso para as pessoas. Então você pode entender por que é difícil para ele confiar você.

E: *[Soluçando]* Ele está dizendo o quanto sabe que eu amo o oceano e ele não quer que eu explique às minhas filhas o porquê não sobrou nenhum peixe no oceano.

D: Sim, então deixe-o saber que entendemos o quanto ele se importa e como ele realmente quer que as coisas mudem e melhorem. Como ele está comprometido com isso. Como realmente admiramos isso. Como ela fazendo, como ele está reagindo?

E: Ele está animado por poder sair. E ele diz que está animado para trabalhar comigo.

D: Bom. É exatamente isso que estamos tentando fazer, para que ele não precisa assumir o controle o tempo todo e, em vez disso, pode trabalhar com você e talvez você fale por ele. E veja se isso soa tudo bem para ele.

E: Sim. Ele está vendo ondas de potencial nisso. Ele continua vindo aparece em imagens e ele diz: "Que porra estamos fazendo? Vamos todos vão cozinhar para que a equipe de cozinha deste centro de retiros, que está

principalmente pessoas de cor marginalizadas, podem entrar e obter isso trabalhar."

D: É difícil para ele se permitir isso. Pergunte a ele, Ethan, se ele protege outras partes de você, se ele estiver disposto a revelar isso.

E: Tem uma parte que só chora, enrolada como uma bola o dia todo, e não até mesmo se mover.

D: Sim, então pergunte a ele, se poderíamos ir até essa parte e curá-la para que não fosse sentindo isso e se sentindo bem, ele seria capaz de relaxar um pouco? um pouco mais? Não estamos pedindo a ele que mude seu papel – estamos perguntando se ele estaria disposto a relaxar um pouco mais e confiar mais em você para fale por ele.

E: Ele só está dizendo que a última vez que cheguei perto daquela parte pela qual chorei por mês - durante quatro horas por noite - e ele diz que não há espaço para eu chorando quando tudo está morrendo.

D: Então diga a ele que se ele nos der permissão, esse não será o caso. resultado. Em vez disso, iremos até aquele cara, sem sermos oprimido por ele, e vamos tirá-lo de onde ele está preso lá atrás. Vamos descarregar muita tristeza que ele carrega. Veja como isso atrai esse destruidor.

E: Ele está bem em tentar.

D: Nós realmente apreciamos isso. E antes de irmos para lá, veja se há quaisquer outras partes que tenham medo de nos deixar ir até aquele cara.

E: As outras partes parecem animadas.

D: Bom. Isso é ótimo. Você está pronto?

E: Sim.

D: Então concentre-se naquele cara enrolado como uma bola, encontre-o em seu corpo ou ao redor do seu corpo. E como você se sente em relação a ele ao perceber ele aí?

E: Lamento muito que ele tenha vindo a um mundo como este.

D: Isso mesmo, então deixe-o saber disso. Que o mundo é tão ruim. Que ele não teve escolha sobre isso. E veja como ele reage à sua compaixão.

E: Ele olhou para cima por um momento fora da bola.

D: Bom. E quão perto você está dele em termos de metros de distância.

E: Cerca de um metro e meio.

D: OK, bom. Então, agora, vamos apenas estender isso compaixão por ele, até que ele comece a confiar que não está sozinho

não mais. Que você está aí.

E: Ele diz que não pode continuar sem o pai.

D: Sem o pai dele? Então diga a ele que entendemos o quanto ele precisa dele pai. Apenas deixe-o saber que você entendeu. Mas também, se parecer sincero, se for parece certo, diga a ele que você pode ser um pai para ele se ele quiser que.

E: Ele parou de chorar.

D: Bom. Você ainda está a cerca de um metro e meio de distância?

E: Estou ajoelhado um pouco mais perto.

D: Bom. Isso é realmente bom. Então, vamos continuar com isso caminho, até que ele confie em você como alguém que pode cuidar dele como um pai.

E: Estou segurando ele agora.

D: Bom. Como ele está reagindo?

E: Ele está chorando um pouco novamente.

D: Deixe-o saber que não há problema em chorar enquanto você o abraça. Está tudo bem em sentir alguns de seus sentimentos agora?

E: *[Soluçando]* Sim.

D: Isso é realmente bom. Deixe-o saber que você entendeu, que ele carrega um enorme quantidade de tristeza.

E: Ele está me abraçando com tanta força.

D: Ele está te abraçando com tanta força?

E: Sim.

D: Isso é ótimo. Você está pronto para perguntar a ele o que ele precisa que você saiba sobre o que aconteceu com ele?

E: Sim.

D: Então peça a ele para realmente deixar você sentir, ver e sentir, para que você possa sentir toda essa tristeza e como foi ruim.

E: Ele se sente tão incompreendido.

D: Parece tão incompreendido. Por você ou por outras pessoas?

E: Outras pessoas.

D: Sim, então diga a ele para mostrar isso para você. O que aconteceu para fazê-lo me sinto tão incompreendido.

E: *[Soluçando]* Ele diz: "Por que todo mundo está bebendo e dirigindo e Matando pessoas?" Ele diz que é tão fodido.

- D: Sim, isso é uma merda. Deixe-o saber que é realmente bom pergunta.
- E: Ele diz que sua mãe e seu irmão não entenderam.
- D: Ele diz que sua mãe e seu irmão não entenderam. Não entendi ele, ou o quê?
- E: Ele está dizendo o quão fodido é que as pessoas façam isso.
- S: Seu pai foi atropelado por um motorista bêbado.
- D: Sim, eu estava adivinhando isso. E quantos anos tinha esse garoto, Ethan?
- E: Treze.
- D: Sim, ok. Tudo bem. Então diga a ele para continuar, isso é muito bom. Que ele pode deixar você ver, sentir e sentir tudo isso. Apenas diga a ele para manter indo, tudo o que ele precisa que você consiga.
- E: Só estou triste porque ninguém conseguiu me ensinar como estar com ele.
- D: Sim, então diga a ele que você realmente sente muito por não ter podido estar com ele desta forma. Todos esses anos. Deixe-o saber que você sente muito. Que ele meio que teve que ser trancado lá.
- E: Ele está relaxando um pouco lá.
- D: Isso é ótimo.
- E: Ele tem treze anos, mas é pequeno.
- D: Sim. Pergunte a ele se você entendeu agora, o quão ruim foi para ele. Se houver mais.
- E: Ele está dizendo como foi difícil ir para o ensino médio público. *[Soluçando]* Que depois da devastação todos estavam falando sobre o que eram vestindo. Os professores nem conversavam com ele.
- D: Os professores não conversavam com ele.
- E: Como se nada tivesse acontecido. É como se ele estivesse na porra da prisão.
- D: Isso mesmo.
- E: Ele odiava ir ao maldito shopping.
- D: Então deixe-o saber que você também está entendendo tudo isso.
- E: Há mais uma peça, onde há uma parte dele que parecia ele é parcialmente responsável.
- D: Pelo acidente.
- E: Sim.
- D: Pergunte a ele por quê.

- E: Porque o pai dele pediu para ele ir ao jogo de basquete naquela noite ele foi atingido. Ele escolheu ir ao fliperama com outras pessoas.
- D: Então, se ele tivesse ido com o pai, o acidente não teria acontecido ou o quê? Qual é a lógica aí?
- E: Tudo o que ouço é que a superficialidade mata.
- D: Entendi, ok. Faz sentido que ele acredite nisso?
- E: *[Acena com a cabeça em concordância]*
- D: Deixe-o saber que você entendeu. Então ele sempre foi anti-superficialidade desde. Isso faz sentido. Isso faz muito sentido. Então, Ethan, o que você diria a ele sobre se a culpa foi dele?
- E: Eu digo a ele que não foi.
- D: Sim. Precisamos ficar com isso até que ele comece a acreditar. Como está ele está reagindo a você dizendo isso?
- E: Ele está se desculpendo por ter sido pego na superficialidade do cultura.
- D: Ele está se desculpendo. Não estou entendendo bem isso.
- E: Foi isso que surgiu, ele lamenta ter se envolvido nisso. Era a primeira vez que meu pai me convidou. Ele era o ensino médio treinador de basquete, e foi a primeira vez que ele me convidou para venha para um jogo.
- D: Ele escolheu a coisa superficial.
- E: Sim, então ele queria que eu fosse ao jogo, e outras pessoas estavam dizendo: "Vamos ao fliperama". E eu fui pego no cultura.
- D: Sim, então deixe-o saber que você entendeu. Deixe-o saber que você entende por que ele se sente tão culpado por isso. *[Pausa]* Como ele está agora?
- E: Ele está calmo novamente.
- D: Bom. Apenas veja se ele sente que você consegue tudo o que ele quer que você consiga pegar.
- E: Ele está balançando a cabeça sim.
- D: OK, bom. Então, Ethan, quero que você volte àquele período e estar com ele do jeito que ele precisava de alguém e me dizer quando você está lá com ele.
- E: Eu me vejo pisando na frente da cama e ele está chorando, então há outra pessoa que está lá, e eu estou observando ele.

D: Você se vê aí? Então pergunte àquela parte que está tentando fazer isso
você deixar você fazer isso, de tal forma que você não se vê - você está apenas
lá com ele. Apenas me diga quando você estiver lá com ele.

E: OK.

D: Como você está com ele?

E: Ele está chorando um pouco e eu estou com as mãos em seus pés.

D: Perfeito. Fique com ele assim.

E: *[Pausa, respirando]*

D: Ele pode dizer que você está aí?

E: Sim.

D: Ele está feliz?

E: Sim.

D: OK, bom. Agora pergunte se há alguma coisa que ele queira que você faça
ele ou para ele antes de levá-lo para um lugar bom e seguro.

E: Ele só quer que eu o segure.

D: Vá em frente e segure-o.

E: E ele quer que eu diga a ele que vai ficar tudo bem.

D: Ok, vá em frente e faça as duas coisas.

E: *[Pausa, fungando]* Está alternando entre eu segurando ele e eu
me observando segurando-o.

D: Então aquele cara, seja firme com ele. Percebemos que ele está tentando ajudar. Apenas
deixe-o saber que você não precisa disso, que você pode lidar com isso.

E: OK.

D: *[Pausa]* Como ele está com você agora?

E: Ele diz que não quer ficar sozinho.

D: Bom. Pergunte a ele se há mais alguma coisa que ele queira que você faça
ele ou para ele lá atrás, antes de levá-lo para um bom lugar. Fez
ele precisa que você converse com a família por ele?

E: Ele só está dizendo que está perguntando onde está minha mãe, que ele está todo
sozinho e já é tarde.

D: Sim. Ele quer que você a pegue ou ele apenas quer que você
explique?

E: Sim, estou contando a ele agora, porque mamãe não estava lá muito
muito, e ela teve que trabalhar.

- D: OK.
- E: Ele está perguntando por que os vizinhos não apareceram.
- D: O que você está dizendo?
- E: Eles têm seus próprios desafios.
- D: Deixe-o saber que ele deveria ter tido alguém, que ele merecia para.
- E: *[Pausa]*
- D: E que ele tem você agora.
- E: Ele está sorrindo pela primeira vez.
- D: Ótimo. OK. Basta ver se ele está pronto agora e iremos para algum lugar ele vai gostar.
- E: Sim.
- D: Então, para onde ele gostaria de ir? Poderia ser o presente ou poderia ser um lugar de fantasia.
- E: Ele quer nadar no oceano.
- D: Bom. Vamos levá-lo para o oceano. E antes de nadar, porém, diga a ele que ele nunca mais precisará voltar para lá e que você será cuidando dele. E pergunte se ele está pronto para descarregar os sentimentos e crenças que ele adquiriu naquela época.
- E: Ele só está perguntando, está dizendo que quer muitas tartarugas e algas marinhas e golfinhos. Ele quer o oceano como era antes.
- D: Ok, então vamos configurar isso para ele.
- E: Ele está feliz em ver tanta vida.
- D: Isso é ótimo. E então pergunte novamente se ele está pronto para descarregar isso coisa.
- E: Sim.
- D: Onde ele carrega isso em seu corpo? Dentro ou ao redor de seu corpo?
- E: Atrás de sua cabeça.
- D: Do que ele gostaria de desistir? Luz, água, fogo, vento, terra, ou qualquer outra coisa.
- E: Água.
- D: Sim, então diga a ele para tirar tudo isso da cabeça e deixar o oceano aceita.
- E: Ele deixou passar algumas coisas, mas algumas delas ele não quer esquecer.

- D: OK. Então ele quer manter as memórias?
- E: Ele disse que poderia colocá-los em uma canoa.
- D: Então ele os colocará em uma canoa. Vamos fazer isso. Vamos tirar isso do parte de trás da cabeça e dentro da canoa.
- E: Ele percebe que há mais em seu coração e em seu estômago.
- D: Sim, vamos tirar isso também. Não há necessidade de carregar nada disso não mais.
- E: *[Pausa]* Ele está flutuando.
- D: Isso é ótimo. Isso é ótimo.
- E: Ele está empurrando a canoa.
- D: Isso é ótimo. Ótimo. Como ele está se sentindo agora?
- E: Ele está sorrindo e não chorando, mas ainda sentindo alguma tristeza.
- D: E essa tristeza é algo que ele quer descarregar, ou algo que ele quer expressar para você?
- E: Ele quer descarregar.
- D: OK. Para o oceano também ou para a canoa?
- E: Para o oceano. Ele quer meu pai.
- D: Ethan, há uma coisa que podemos fazer com isso. Você pode convidar seu o espírito do pai virá e ele pode ou não vir. Mas você pode ver se ele quiser convidar o espírito do seu pai para vir.
- E: Ele faz.
- D: Ok, então diga a ele para fazer isso. E veremos se o espírito do seu pai aparece acima.
- E: Ele está aqui.
- D: Isso é bom. Isso é ótimo. E vamos ver se há algo que ele quer que esse garoto saiba. Se o menino quiser perguntar alguma coisa a ele.
- E: Ele está sorrindo e o menino está feliz em vê-lo. Ele está em um barco a remo e ele está apenas sorrindo.
- D: Bom. Então o menino quer dar aquela tristeza para ele? Ou o que o menino quer fazer com essa tristeza?
- E: O menino está perguntando ao meu pai se ele dá aquela tristeza ele vai perder a conexão.
- D: E o que seu pai diz?
- E: Ele diz: "Estou aqui o tempo todo".

- D: Sim. E como é isso para o menino ouvir?
- E: Ele subiu no barco a remo com meu pai *[soluçando]*. Ele gosta sendo segurado pelo meu pai.
- D: Ótimo. Muito, muito bom.
- E: Ele agora estendeu a mão e está me ligando.
- D: Bom.
- E: Ele está me chamando.
- D: Sim, então você pode ir até lá também.
- E: *[Soluçando e respirando profundamente]* Estou segurando o menino agora, meu pai está assistindo e ele está sorrindo.
- D: Bom, Ethan. Vamos convidar o cara original, o destruidor de injustiça, entrar e ver esse menino. Basta ver como ele reage.
- E: Há mais peças lá e eles estão felizes em vê-lo.
- D: Isso é ótimo.
- E: Um deles está dançando. *[Respiração]* O destruidor não está dançando mas ele está sorrindo e balançando a cabeça. Seus braços estão cruzados *[risada]*.
- D: Bom.
- E: Acho que ele está um pouco impaciente.
- D: Entendo que para ele o que estamos fazendo é indulgente.
- E: Ele está meio que sorrindo e rindo comigo agora.
- D: Você pode perguntar a ele se ele gostaria de descarregar alguma coisa que ele carrega não pertence a ele.
- E: Sim, um fardo.
- D: Onde ele carrega isso no corpo, no corpo?
- E: Pescoço e costas.
- D: Você sabe o que é?
- E: Que proteger a vida cabe a ele.
- D: Sim, está certo. Do que ele gostaria de desistir?
- E: Eu vi a imagem de uma montanha enorme, meio montanha, meio mulher.
- D: Diga a ele para desistir do que está em seu pescoço e voltar para esta montanha mulher.
- E: Ele está ajoelhado e abaixando-o como uma espada sagrada.

- D:** Bom.
- E:** Ele está olhando para cima apenas para ter certeza de que é a coisa certa a fazer por ela.
- D:** O que ela diz?
- E:** Não é verbal, mas é um sim.
- D:** Bom.
- E:** Ele quer pegar a espada, mas ele realmente quer que eu saiba que ele quer fazer algo pela luz.
- D:** Sim, deixe-o saber que vocês podem descobrir isso, que talvez não preciso fazer isso agora. Como ele se sente sem a espada?
- E:** Bem mais leve, mas ele quer propósito.
- D:** Tipo, o que eu vou fazer?
- E:** Sim, querendo segurar alguma coisa.
- D:** Na ausência de uma espada, Ethan, diga-lhe que ele pode convidar qualquer coisa ele quer dentro de seu corpo, incluindo propósito, e veja se alguma coisa entra.
- E:** A Deusa da montanha dá uma bola de luz que ele segura.
- D:** Bom, isso é ótimo. Como ele é segurar aquela bola de luz?
- E:** Está brilhando.
- D:** Bom, isso é ótimo.
- E:** Ele está sorrindo. Ele não quer que isso pare.
- D:** Sim, então diga a ele que não precisa parar. Ele pode simplesmente segurá-lo. Faz que parece completo por enquanto?
- E:** Eu acho *[rindo]*. Eu só gostaria de me conectar com você *[para Sarah]* de alguma forma.
- D:** Fique à vontade.
- S:** Você quer que eu vá até você?
- E:** Seria ótimo se você pudesse sentar no meu colo *[soluçando]*.
- S:** *[Senta em seu colo acariciando sua cabeça]*

Esta sessão ilustra muitas das ideias e processos sobre os quais temos conversado sobre até agora, bem como alguns fenômenos que ainda não exploramos. Deixe-me começar fazendo duas advertências: primeiro, nem todas as sessões correm tão bem. Ethan e Sarah tiveram um vantagem inicial porque eles já brincavam com o IFS há algum tempo, chegaram a conheciam as partes principais e ambos estavam assumindo a responsabilidade por seu próprio papel no

conflito. Além disso, as partes de Ethan já confiavam em si mesmas o suficiente para recuar quando pedíamos, e isso muitas vezes não é o caso inicialmente. Em segundo lugar, encorajei Ethan a ir para o seu exílio – o menino chorando enrolado como uma bola – e, como já enfatizei antes, encorajo você a não fazer isso sem ajuda. Incluo esta sessão aqui apenas para que você saiba o que é possível – não para modelar o que você deveria estar fazendo.

Aqui está uma reflexão que Ethan compartilhou comigo mais tarde: “A partir do momento em que ocorreu o desabafo, percebi uma amplitude maior em meu ser quando questões de justiça se apresentavam. O fogo pela justiça e pelo fim do sofrimento ainda ardia ferozmente, mas esse fogo era partilhado com outros em vez de arder contra outros. A mudança foi de poder *sobre* (eu vejo injustiça e você não vê. Agora vou lhe mostrar!) como poder (*eu* vejo injustiça e você não a vê. Agora serei gentil e curioso com você para ajudá-lo a ver ou discernir juntos se a injustiça está realmente ocorrendo). Tornei-me mais eficaz em navegar nessas situações por causa da abertura. Parece que antes de descarregar, meu fogo pela justiça estava em uma pequena sala e as pessoas foram arrastadas para dentro da sala e ficaram muito desconfortáveis (quentes, queimadas, sufocadas), e agora, depois de descarregar, o fogo está lá fora, em expansão e vastidão ao redor isto. As pessoas são convidadas a sentar-se perto do fogo. Torna-se uma fogueira vivificante e as pessoas podem escolher livremente a distância do fogo que precisam para se sentirem confortáveis. Posso ver claramente que é isso que o meu Eu deseja. Ao voltar para casa, o campo energético ao redor do meu corpo foi alterado devido ao alívio. Novas pessoas e oportunidades foram atraídas para a minha vida, como trabalhar com mulheres indígenas para formar uma comunidade e ser convidada a apoiar mais profundamente a comunidade queer e trans no Maine. A minha energia em torno do trabalho de justiça é agora mais fundamentada e limpa, o que acredito que as pessoas de posições e comunidades oprimidas podem sentir.” [2](#)

Como tanta coisa aconteceu nesta sessão, quero destacar alguns aspectos. O início ilustra como costuma ser a terapia de casal IFS. Perguntamos sobre as partes de cada parceiro que se relacionam com o outro e, quando fica claro que a transformação da parte de um parceiro produzirá uma grande mudança, pedimos para começar por essa. Se fosse uma terapia de casal contínua, provavelmente trabalharíamos com as partes de Sarah na próxima sessão.

A nossa transição para trabalhar com o destruidor da injustiça de Ethan ilustra muitas coisas que abordei nas páginas anteriores, nomeadamente que este é o tipo de protector que considero dominar muitos activistas sociais. É fundamental pedir permissão aos protetores para curar o que protegem (isto é, honrando o seu trabalho e sem esperar ou pedir que mudem). Garantimos às partes que é seguro nos deixar ir a esses lugares.

Existem certos passos para curar um exilado – neste caso, fazer com que o Eu de Ethan forme um relacionamento de confiança com o garoto de treze anos, testemunhe o que

aconteceu com ele naquele tempo passado e os fardos que ele acumulou (por exemplo, suas crenças sobre sua responsabilidade e ódio à superficialidade), resgatar o menino do passado e ajudá-lo a descarregar, e então trazer os protetores para que eles vejam que não. não precisam mais fazer seu trabalho.

E depois há os aspectos mais espirituais que sugeri, aqui envolvendo o espírito do pai de Ethan. No meu trabalho, tive muitas experiências com clientes em que a imagem de um familiar morto surge espontaneamente num momento como o vivido por Ethan, e essa presença tem um efeito salutar. Aprendi a perguntar aos clientes se eles estão interessados em convidar tal visita, caso tenham acessado muito do Eu e pareça que isso pode ser útil. Na maioria das vezes a imagem da figura chega assim e - ao contrário de quando eles estavam vivos - eles parecem estar bastante aliviados e em Self, como foi o caso do pai de Ethan.

O que é esse fenômeno? É a imaginação do cliente ou outro papel que desempenha o papel do pai morto? Ou é realmente o espírito do pai? Não pretendo saber a resposta. Sou empirista no sentido de que me esforço para estudar esses fenômenos sem presunção. Meu pai era um bom cientista e uma de suas mensagens mais importantes para mim foi seguir os dados mesmo que isso o leve muito além do seu paradigma. Esta aventura da IFS fez isso repetidamente, e estas experiências em que aparecem parentes mortos ilustram isso. Também sou pragmático, então se essas visitas parecem ajudar, eu aceito. Na minha experiência, esse fenômeno parece ajudar muito os clientes.

Mais tarde na sessão, enquanto Ethan vai desabafar sobre seu protetor, ele espontaneamente vê a imagem de um ser que é metade montanha e metade mulher – uma figura que ele chama de deusa da montanha. Ela dá ao protetor uma bola de luz quando ele pede um propósito. O que é isso? Este é outro fenômeno que ocorre espontaneamente em muitos clientes. Em pontos cruciais, aqueles que as pessoas chamam de guias virão e os ajudarão. Também não pretendo saber do que se trata. Essa é parte da aventura deste trabalho: você nunca sabe o que você e seu cliente encontrarão em seu mundo interior. O segredo é ficar curioso e ver se o que vem parece estar ajudando ou não.

Quero acrescentar que essas experiências aparentemente místicas não acontecem apenas em pessoas que já acreditam nessas coisas. Trabalhei com ateus totais e clientes cujas crenças religiosas excluem tais coisas, e muitos deles reagem inicialmente com raiva ou medo.

Às vezes penso nas pessoas chamadas de xamãs – pessoas que trabalham regularmente com espíritos ancestrais, bem como entidades comparáveis à deusa da montanha de Ethan. Alguns acreditam que existe um universo ou reino alternativo ao qual podemos acessar com várias práticas – tocar tambores, cantar, dançar, orar, ingerir plantas alucinógenas, hiperventilação, privação de sono, sonhar,

jejum, rituais e assim por diante. Será que simplesmente focando em nossas partes podemos entrar nesse mesmo reino?

Tornando-se autoguiado

Idealmente, o destruidor da injustiça de Ethan se sentirá menos compelido a assumir o controle da maneira raivosa e crítica que fez antes. Em vez disso, confiará no Eu de Ethan para falar e agir em seu nome, e assumirá um papel mais de conselheiro. Manterá a sua paixão pela justiça e o amor pelas pessoas e pela Terra, mas confiará na coragem, clareza, confiança, compaixão de Ethan, e assim por diante, para expressar eficazmente as suas crenças e perseguir os seus objectivos.

Além dessas oito palavras com C que descrevem o Eu, também identifiquei cinco que começam com P: paciência, persistência, presença, perspectiva e diversão. Os activistas sociais auto-liderados também são capazes de recorrer a estas qualidades. Como o Eu pode manter uma perspectiva de longo prazo, você pode ser pacientemente persistente em seus esforços, sem a urgência altamente apegada que tende a polarizar. Com a perspectiva IFS, você também evita o pensamento monomente que faz com que as pessoas classifiquem umas às outras e, em vez disso, você pode ver além dos protetores de seus oponentes, até os exilados que conduzem seus extremos e ter compaixão por eles. Quando você está presente no Eu, você pode ser altamente enérgico sem aumentar os conflitos, porque o outro não se sente denegrido.

Liderar a partir de si mesmo em meio ao conflito torna-se um objetivo em si mesmo. Por exemplo, quando brigo com minha esposa, peço às minhas partes que se afastem e me deixem ficar para me relacionar com ela, e não simplesmente para que ela se acalme e seja mais gentil (embora isso muitas vezes tenha esse impacto). Em vez disso, faço isso para convencer ainda mais minhas partes de que posso liderar meu sistema. Portanto, o objetivo passa a ser tentar manter a presença do Eu, independentemente de como o outro esteja se comportando.

Para fazer isso, ajuda quando suas partes percebem que você não é mais uma criança e que, como seu Eu, você possui qualidades poderosas e pode ser vigorosamente assertivo quando necessário. Frequentemente, os protetores desprezam algumas dessas qualidades. Por exemplo, eles acham que você é um pacote piegas de compaixão passiva com limites porosos que vai doar a fazenda. Ou que você é muito inocente, confiante ou tem medo de cuidar deles. Eles só conhecem você como você é quando você se mistura com essas outras partes. Muitas vezes é chocante para seus protetores descobrir que você é capaz de se separar dessas partes, e eles aprendem que você tem arbítrio e pode proteger seu sistema, então eles não precisam fazer isso.

Isto é um grande desafio em algumas circunstâncias – quando você enfrenta pessoas ou eventos ameaçadores, por exemplo. E, no entanto, em meio ao terror ou à raiva, o Eu em cada um de nós está sempre lá – o *Eu* na tempestade, a calma profundidade abaixo

as ondas turbulentas. Sempre existe o Eu. Não importa quão acionadas e extremas sejam nossas partes, se conseguirmos separá-las o suficiente, teremos acesso a pelo menos algumas das qualidades do Eu e seremos capazes de conviver com nosso medo ou raiva, em vez de misturar com ele.

Lembro-me de um episódio de minha vida, há vários anos, quando minha esposa, Jeanne, e eu estávamos visitando meu irmão e minha cunhada na casa deles no Havaí. Foi um dia de ondas muito altas e, apesar dos avisos de Jeanne, decidi entrar na parte rasa, presumindo que estaria seguro se a água não passasse pelas minhas coxas. Sem saber, dei um passo em um declive e de repente me vi no meio de uma correnteza que me puxou rapidamente para o mar. Sem saber nada melhor, tentei nadar diretamente de volta à costa e não cheguei a lugar nenhum. Tentei descansar rolando de costas, mas as ondas invadiram minha boca e comecei a engasgar.

À medida que fui ficando cada vez mais cansado, comecei a perceber que talvez não conseguisse. Partes de mim começaram a gritar repetidamente na minha cabeça: "Vamos morrer!" Consegui separar-me deles o suficiente para deixá-los sentir que eu dizia: "Podemos morrer, mas estarei com você quando morrermos", e senti que eles se acalmaram. Justo quando eu estava prestes a desistir, minha cunhada chegou à praia, me viu lutando e apontou freneticamente para eu nadar horizontalmente, em direção às ondas enormes. Foi contra-intuitivo, mas era exatamente o que eu precisava fazer para voltar à costa. Sem energia sobrando, tentei uma última vez e acabei sendo levado pelas ondas. Soube mais tarde que um homem havia se afogado naquele mesmo local dias antes, então me senti extremamente sortudo.

Mesmo diante de um perigo real, é possível segurar suas peças.

O objetivo de compartilhar essa história é que mesmo diante de um perigo real, é possível defender suas partes. Claro, é difícil. Tive anos de experiência mostrando às minhas partes que as coisas vão melhor quando elas se separam e me deixam cuidar das coisas, então elas confiaram em mim o suficiente para fazer isso. Mas qualquer medida de autoliderança é útil em circunstâncias difíceis. Pode não levar ao tipo de sorte que salvou vidas que tive, mas é sempre melhor enfrentar seus desafios com calma, coragem, clareza e confiança, em vez de com partes assustadas, dissociadas ou impulsivas. Quanto mais Self trouxermos para as crises que encontramos (por exemplo, a actual pandemia), maior será a probabilidade de as suas lições serem aprendidas a todos os níveis – planetário, nacional e individual.

CAPÍTULO OITO

Visão e Propósito

De modo geral, à medida que você obtém mais acesso ao Eu e se torna mais autoconduzido, você também obtém mais clareza sobre a visão que tem para sua vida, o que significa que suas prioridades podem ser bem diferentes do que eram quando seus protetores estavam no comando. Quando temos muitos exilados, nossos protetores não têm escolha senão ser egoístas, hedonistas ou dissociativos. Mesmo aqueles que parecem altruístas porque dão tanto aos outros estão muitas vezes mais preocupados em serem vistos pelos outros como virtuosos (ou em não serem punidos por Deus). Os objetivos de seus protetores para sua vida giram em torno de mantê-lo longe de toda aquela dor, vergonha, solidão e medo, e eles usam uma ampla gama de ferramentas para atingir esses objetivos – conquistas, substâncias, comida, entretenimento, compras, sexo, obsessão. com sua aparência, cuidado, meditação, dinheiro e assim por diante. Seus protetores trabalham incansavelmente e valentemente para continuar bombeando ar em seu ego, para que ele não esvazie e afunde no abismo da emoção exilada.

Quando temos muitos exilados, nossos protetores não têm escolha senão ser egoístas, hedonistas ou dissociativos.

À medida que os impulsos desses protetores consomem a maior parte da sua atenção, eles abafam e mantêm exiladas as suas partes mais sensíveis e amorosas. À medida que você alivia seus exilados, isso permite que seus protetores se transformem, e você começa a ouvir mais daquelas partes de você que não são tão obcecadas e motivadas – aquelas que amam ser verdadeiramente íntimas dos outros, aquelas que querem criar arte e movimentar seu corpo, aqueles que querem brincar com a família e amigos, e os

aqueles que adoram estar na natureza. Quando você é mais autoguiado, você se torna uma pessoa mais completa, integrada e completa.

Isto é o que cura significa em IFS – totalidade e reconexão, e um Eu que deseja facilitar isso em todos os níveis de um sistema. Como escreve Wendell Berry: “A cura complica o sistema ao abrir e restaurar conexões entre as várias partes, restaurando assim a simplicidade máxima de sua união....

As partes são saudáveis na medida em que se unem harmoniosamente ao todo....

Somente restaurando as conexões quebradas poderemos ser curados. Conexão é saúde.” [1](#)

Além de se conectar com as partes negligenciadas, à medida que você acessa mais o Eu, você deixa de ser guiado pelos desejos de suas partes para ser guiado pelos desejos do seu coração. Ou seja, você começa a ter pressentimentos de uma visão diferente para a jornada de sua vida, que traz mais significado a ela. Embora existam inúmeras abordagens que ensinam você a articular e buscar uma visão significativa para sua vida, muitas vezes essas tentativas vêm de seus gerentes e não de você mesmo. Na minha experiência, é melhor esperar até que seus protetores relaxem para que a visão surja – dessa forma, você recebe sua visão em vez de criá-la.

Quando as pessoas acessam o Eu, muitas vezes percebem rapidamente o seu propósito.

Várias tradições espirituais ensinam que cada um de nós tem um verdadeiro caminho ou chamado, e parte do motivo pelo qual estamos aqui nesta vida é para descobrir e cumprir qual é esse caminho. Jean Houston usa um termo emprestado de Aristóteles para descrever esta — *enteléquia*: “a essência semeada e codificada em você que contém tanto os padrões quanto as possibilidades para sua vida”. [2](#) Os cristãos por vezes referem-se a Efésios 2:10, que afirma que Deus criou cada um de nós para um propósito específico.

Quando as partes se descarregam, muitas vezes percebem imediatamente o seu propósito original e assumem um novo papel proporcional. Quando as pessoas acessam o Eu, muitas vezes percebem rapidamente o seu propósito. No mundo exterior, essa compreensão pode levar anos; no mundo interior, muitas vezes isso acontece imediatamente.

O psicólogo humanista Abraham Maslow é bem conhecido por suas ideias sobre *autoatualização*. Ele afirmou que depois que nossas necessidades básicas de segurança, pertencimento e afeto são atendidas, nos tornamos conscientes de uma necessidade maior de fazer aquilo para o qual somos mais adequados. “Um músico deve fazer música, um artista deve pintar, um poeta deve escrever, se quiser estar em paz consigo mesmo.... Esta tendência pode ser expressa como o desejo de se tornar cada vez mais aquilo que alguém é idiossincriticamente, de se tornar tudo o que se é capaz de se tornar.” [3](#) Acho que nos primeiros escritos de Maslow há um esforço excessivo para “ser tudo o que você pode ser”, mas concordo que nosso propósito ou

a visão surge naturalmente quando nossas partes sobreviventes relaxam. Depois de Maslow ter estudado pessoas auto-realizadas mais tarde na sua vida, ele descobriu que embora elas possam não ter maximizado o seu potencial em todas as áreas das suas vidas, estas pessoas trabalharam em causas que beneficiaram os outros e foram preciosas para elas, de tal forma que isso não aconteceu. Não estou com vontade de trabalhar. Através da sua visão autoconduzida, eles encontraram o seu propósito e, conseqüentemente, as suas vidas pareciam cheias de significado.

Como observa o psicólogo Scott Barry Kaufman: “Os auto-realizadores criativos são capazes de transcender a dicotomia comum entre a inteligência da mente e a sabedoria do coração. Eles são capazes de se dedicar totalmente ao trabalho, alternando com flexibilidade entre modos de ser aparentemente contraditórios - o racional e o irracional, o emocional e o lógico, o deliberado e o intuitivo, e o imaginativo e o abstrato - sem pré-julgar o valor de qualquer um desses processos.” ⁴ Esta é uma excelente descrição da integração flexível que ocorre em um sistema autoconduzido. As diferentes partes mantêm sua separação enquanto se comunicam e colaboram entre si, enquanto o Eu conduz essa orquestra interna.

Diferentes partes mantêm sua separação enquanto se comunicam e colaboram entre si, enquanto o Eu conduz essa orquestra interna.

O conhecido neuropsiquiatra Dan Siegel enfatizou a importância dessa integração na cura e descreveu o IFS como uma boa maneira de conseguir isso. Ele escreve: “A saúde vem da integração. É tão simples e tão importante. Um sistema integrado está em um fluxo de harmonia. Assim como num coral, com a voz de cada cantor diferenciada das vozes dos demais cantores, mas também interligada, a harmonia surge com a integração. O que é importante notar é que esta ligação não elimina as diferenças, como na noção de mistura: em vez disso, mantém estas contribuições únicas, uma vez que as liga entre si. A integração é mais parecida com uma salada de frutas do que com um smoothie.” ⁵ Este é, mais uma vez, um dos objetivos básicos do IFS. Cada parte é homenageada por suas qualidades únicas, ao mesmo tempo que trabalha em harmonia com todas as outras.

Em contraste, num sistema liderado por protetores, ou uma coalizão de partes domina tanto que você perde o acesso aos recursos das outras, ou é apenas caos interno e conflito em que as partes constantemente se interrompem e sabotam umas às outras, porque não há um equilíbrio estável. liderança.

Mudanças na vida e reações adversas

Quando você começa a ter vislumbres de uma visão autoconduzida, é comum que as partes reajam homeostaticamente. Quanto maior for a sua visão, maior será a reação deles. “Não se engane”, eles dirão: “Quem você pensa que é para poder fazer isso!” Ou “Qual é o sentido? Está tudo tão bagunçado que nunca fará diferença alguma!” Ou o sempre popular “Você não pode ganhar a vida fazendo isso!”

Quando tive a visão do IFS pela primeira vez e pensei em dedicar minha vida a ele, tive todas essas reações e muito mais. Depois de receber minha visão, tive que trabalhar com minhas partes apenas para manifestar os estágios iniciais, e minhas partes reagiram em cada passo do caminho. Este livro representa um passo mais ousado na jornada de tentar levar o IFS a um público muito mais amplo, e aqui estão essas vozes novamente – na hora certa. A diferença agora é que essas partes confiam na minha liderança, por isso não são tão barulhentas ou duras como antes e respondem bem às minhas garantias. Eles sabem que se algum de vocês não gostar deste livro e até mesmo atacá-lo por algum motivo, ficaremos bem, porque eu cuidarei deles. Esse é o tipo de trabalho que permitirá que você siga sua própria visão. Traga todas as suas partes para o passeio – não há necessidade de exilar ou ignorar os dissidentes.

Aviso justo: tive clientes que abandonaram carreiras lucrativas para perseguir o que foi apenas um leve desejo interior ao longo de suas vidas. Recentemente, um poderoso advogado corporativo deixou seu escritório e voltou a estudar para se tornar professor de educação física. Não foi algo que eu o levei a fazer, mas à medida que esse cliente se curava, ele finalmente ouviu e teve coragem de agir. Tal movimento exige muito mais coragem do que antes. Hoje em dia, as pessoas dificilmente conseguem ganhar a vida fazendo os tipos de trabalho mais significativos, enquanto alguns dos tipos mais sem sentido são os mais bem pagos. Dito isto, as pessoas autolideradas têm menos necessidade de coisas materiais e isso ajuda muito. Alguns, como meu cliente advogado, estão dispostos e são mais capazes de suportar o golpe, mas é uma pena que tenham que fazê-lo.

Nem todos os meus clientes cada vez mais autoguiados pedem demissão ou reviravoltas em suas carreiras, mas normalmente mudam suas vidas de alguma forma para melhor. Muitos se envolvem em atividades criativas ou altruístas que são gratificantes por si só e proporcionam um novo sentido de significado. As visões auto-lideradas baseiam-se frequentemente num maior sentido de ligação à humanidade e à Terra, e as pessoas começam a incorporar o desejo de ajudar ambos. Além disso, quando você é autoguiado, essas atividades são mais satisfatórias, porque você está realmente presente em seu corpo enquanto as vivencia, em vez de uma vida planejando impacientemente a próxima atividade ou obcecado sobre como poderia estar fazendo algo mais produtivo. ou prazeroso. Quando autoguiado, você realmente pode viver no presente porque não tem mais tantas partes que estão doendo e presas no passado; você não está mais tentando protegê-los preocupando-se ou planejando o futuro.

Curiosamente, você pode até ter partes que lhe digam que sua visão é muito pequena! Mas, como relata Charles Eisenstein: “Muitas pessoas reprimem a expressão dos seus dons pensando que devem fazer algo grande com eles.

As próprias ações não são suficientes – é preciso escrever um livro que alcance milhões. A rapidez com que isso se transforma em uma competição sobre quais ideias serão ouvidas. Como isso invalida os pequenos e belos esforços da maior parte da humanidade – invalida, paradoxalmente, exatamente as coisas que devemos começar a fazer em massa para sustentar

um planeta habitável.” 6 À medida que as pessoas se tornam mais Autolideradas, elas passam a agir de forma altruísta, sem esforço e sem muito debate interno, porque lhes parece natural querer ajudar os outros. Isso ocorre porque o Eu reconhece que você e os outros fazem parte de um corpo maior da humanidade. É o mesmo que quando, digamos, a sua parte irritada começa a se sentir mais conectada e reconhece que o gerente que ela odiava por causa do quanto tentou reprimir a raiva também está conectado à entidade maior – você. Isto leva a que as partes reconheçam que quando um membro do sistema é ferido ou sobrecarregado, isso afecta o sistema mais amplo ao qual todos pertencem.

O eu reconhece que você e os outros fazem parte de um corpo maior da humanidade.

Se sua perna estivesse doendo, sua mão se moveria automaticamente para tentar acalmá-la. À medida que as partes percebem que existe um você do qual todas são membros, elas ficam cada vez mais conscientes de que quando uma delas está sobrecarregada, isso afeta todo o sistema. Naturalmente, eles começam a ajudar e a cuidar uns dos outros a partir dessa consciência. Eles se tornam pensadores sistêmicos! E eles passam cada vez mais a confiar em si mesmos para liderar tanto dentro como fora. Conseqüentemente, eles apoiam o seu altruísmo externo com o conhecimento de que você não vai se concentrar apenas lá fora.

Assim, quando as pessoas se tornam cada vez mais Autolideradas, elas ficam cada vez mais motivadas a agir em nome da cura da humanidade e do nosso planeta. Neste momento, há uma necessidade crítica de mais Eu em todos os níveis. Imagine como seria se todos os nossos líderes conhecessem a Autoliderança e a praticassem!

Este é o tipo de visão mais ampla que me ocorreu anos atrás e que me apaixona desde então. Nunca pensei que eu e outros poderíamos chegar tão longe em minha vida, mas fizemos tanto que parei de considerar isso uma quimera.

Então agora quero te convidar a experimentar um exercício que vai te ajudar a vivenciar um pouco dessa Autoliderança que venho falando. Quero que você comece pensando em uma pessoa em sua vida (passada ou presente) que realmente desencadeia você. Talvez eles deixem você com raiva ou triste, ou talvez sejam alguém para quem você fechou seu coração em algum momento.

Em sua mente, coloque essa pessoa sozinha em uma sala para que ela fique contida e não possa sair agora. Agora olhe para a pessoa através de algum tipo de janela, e enquanto você observa a pessoa de fora – da segurança de não estar naquela sala – faça com que ela faça ou diga as coisas que o perturbam e observe o que acontece em seu corpo e em sua mente enquanto seu protetor intervém. Ou seja, observe o que seu protetor faz com seus músculos, com seu coração, e sinta que tipo de impulsos você tem.

Confira sua respiração também. Estamos apenas percebendo o impacto de uma parte protetora em seu corpo e mente.

Agora dê uma nova olhada na pessoa deste lugar e tenha uma noção de como ela olha para você através dos olhos deste protetor. Tranquilize seu protetor de que você não entrará naquela sala, para que ele possa se abaixar um pouco. Veja se ele está disposto a separar sua energia de você, porque você não vai se colocar em perigo agora. E se ele estiver disposto a extrair sua energia de você, você notará uma mudança palpável em seu corpo e em sua mente quando isso acontecer.

Como estão seus músculos agora? Como é o seu coração? Sua respiração? Preste também atenção ao que está acontecendo em sua mente. E então dê outra olhada na pessoa na sala para ver se ela parece diferente. Como é a pessoa agora?

Em seguida, concentre-se novamente no protetor que salta quando você foca nessa pessoa. Veja se você consegue ficar curioso sobre isso agora que está um pouco mais separado de você. E se puder, pergunte ao protetor por que ele sente tanta necessidade de se tornar tão forte com essa pessoa. O que teme que aconteça se não fizer isso por você?

Ao responder a essa pergunta, é provável que ele lhe tenha falado sobre as partes vulneráveis que protege, então veja se você consegue demonstrar apreço por trabalhar tanto para tentar manter essas partes de você seguras. Veja como ele reage à sua apreciação. Pergunte se você poderia curar essas partes para que não ficassem tão vulneráveis a essa pessoa, teria que estar tão envolvido em protegê-las? O que ele gostaria de fazer dentro de você?

Não entraremos na sala segurando a pessoa que o desencadeou neste exercício. No entanto, quero que você tenha uma ideia de como seria se o fizesse. Se você entrasse naquela sala sentindo-se mais autoconduzido, o que isso poderia significar?

parece? Como isso aconteceria em termos de como você se relacionaria com essa pessoa?

Se isso for difícil de imaginar, pode ser porque seu protetor ainda não confia que seja seguro permitir que você faça isso. Se você *tiver* uma noção de quão diferente a experiência seria, transmita isso ao protetor e pergunte o que seria necessário para que essa parte confiasse em você para liderar o desencadeamento de pessoas como esta. E se ainda tiver medo de confiar em você, peça mais informações sobre isso.

Quando chegar a hora certa, agradeça a esta parte por tudo o que ela fez. Mostre apreço por tudo o que ele permitiu que você fizesse ou lhe dissesse. Finalmente, comece a mudar seu foco para fora e respire fundo, se isso ajudar.

Neste exercício, se o seu protetor deu um passo para o lado, você provavelmente notou uma grande mudança. Na sua conversa com o protetor, você provavelmente aprendeu algo sobre as partes que ele protege e como elas são vulneráveis. E como essas partes vulneráveis não foram curadas por esse exercício, é provável que ele não confie em você até que sejam curadas, mas ainda é interessante aprender por que ele não confia em você para lidar com pessoas assim.

Você também deve ter notado que quando o protetor saiu, seu corpo parecia diferente e a pessoa na sala parecia diferente. Talvez eles não parecessem tão ameaçadores, talvez você pudesse ver um pouco da dor que os levou a fazer todas as coisas prejudiciais que fizeram.

Exercício: Meditação da Pessoa Triste

Aqui está um exercício semelhante que eu gostaria que você tentasse. Em vez de uma pessoa desencadeadora, quero que você pense em uma pessoa diferente com quem você esteve quando ela estava muito chateada – extremamente triste e magoada, por exemplo, e talvez chorando. Pare um segundo para pensar nessa pessoa e, como antes, coloque-a na sala contida. Observe-os pela janela enquanto demonstram o quanto estão magoados ou tristes.

Ao observá-los, observe o que surge em seu corpo e em sua mente. Observe os pensamentos que você tem sobre ela (mesmo que não tenha muito orgulho desses pensamentos) e observe todas as diferentes partes que reagem a essa pessoa. Sinta como essas partes afetam seu corpo. O que eles estão fazendo ao seu coração ou à sua respiração? Seus músculos, seus impulsos? Você pode notar

partes que estão dificultando a observação da pessoa na sala. Talvez eles se sintam impotentes, queiram se retirar, fugir, manter o coração fechado ou estejam ativos de alguma outra forma que pareça protetora.

Escolha uma dessas peças e conheça-a melhor. Deixe claro que neste momento você não precisa fazer nada por essa pessoa e que ela permanecerá na sala. Pode relaxar um pouco e separar-se, se puder. Se isso acontecer, observe a mudança palpável e olhe novamente para a pessoa através desses novos olhos e tenha uma visão de como você gostaria de estar com essa pessoa se suas partes permitissem.

Como antes, volte seu foco para o protetor e pergunte o que ele teme que aconteça se não fizer isso com você por dentro. Por que não confia em você para ficar com a pessoa? E quando esta parte do exercício parecer concluída, você pode agradecer a esse protetor por seu trabalho e começar a mudar seu foco para fora.

Esses dois exercícios são exemplos de como podemos promover a autoliderança. Eu uso o que chamo de *abordagem de liberação de restrições* para acessar o Self. Em vez de tentar incutir boas qualidades em um processo que alguns chamam de *recursos*, faço com que você perceba as partes que interferem no seu acesso ao Eu e, então, conheça essas partes e ajude-as a confiar em você (seu Eu) para lidar com pessoas difíceis.

Se esta fosse uma sessão IFS completa, eu pediria permissão para você ir até as partes que esses protetores estão cuidando e curá-los. Quando você faz isso, seus protetores ficam muito mais propensos a confiar em sua liderança.

Freqüentemente, seus protetores não confiam em você para a difícil tarefa de proteção, porque acham que o Eu é muito terno e só é capaz de cuidar e ter compaixão. Minha experiência é que o Eu é adepto de todas as palavras com C relacionadas a ser gentil com as pessoas, incluindo clareza, confiança e coragem. Então, quando você vê através dos olhos claros do seu Eu que alguém está fazendo algo prejudicial às suas partes, você não precisa transformá-lo em um monstro. Essa clareza permite que você veja que as ações deles surgem de sua própria dor, e você também pode ver melhor, sem confusão, o dano que eles causam às suas partes. Isso significa que você tem coragem e confiança para estabelecer limites com eles de maneira eficaz e, se necessário, muito contundente.

É importante ajudar suas partes a confiarem que realmente podem contar com você para lidar com as pessoas e estabelecer limites que as protegerão e que, na verdade, se confiarem em você para fazer isso, o efeito será mais poderoso e eficaz. Idealmente, é isso que as artes marciais promovem: proteção contra um lugar desapegado, mas poderoso. À medida que você entra em situações desencadeadoras, é interessante observar o que acontece em seu

corpo e sua mente. Você começará a notar trilhas, o que permitirá que você aprenda sobre as partes que precisam ser protegidas. Se você tiver acesso a um terapeuta ou profissional qualificado de IFS, poderá então passar por todas as etapas de cura com apoio. Ao fazer isso, suas partes gradualmente passarão a confiar mais em você e não serão tão acionadas no futuro.

Imanência e Transcendência Quero concluir esta parte do

livro explorando algumas das promessas da Autoliderança com um pouco mais de profundidade. Para começar, depois de recuperar seus exilados e libertar seus protetores, você sente mais. Isso não ocorre apenas porque você se torna mais corporificado, mas também porque você revive muitas das emoções que sentiu na infância, mas que pensava ter deixado para trás quando se tornou adulto. Isso significa que você pode sentir mais admiração, alegria e empatia de seus ex-exilados, mas também sua dor e medo. Isso é uma boa notícia, no entanto, porque ser autoguiado significa que você sabe como confortar melhor essas partes, e seus sentimentos não o sobrecarregam tanto quanto antes. Você está menos desapegado e mais investido – você realmente se preocupa com o que acontece neste plano.

Ao mesmo tempo, você provavelmente já teve experiências suficientes com o estado de onda do Eu para saber que há muito mais no universo do que acontece dentro de você e que, no grande esquema das coisas, está tudo bem. Nesse sentido, você fica menos apegado ao que acontece neste plano.

Ser autoguiado significa honrar ambas as verdades igualmente: *imanência* – envolver-se plenamente com nossa humanidade – e *transcendência* ou liberação – saber que há muito mais. Quando tentamos negar nossa vulnerabilidade, perdemos contato com nosso coração. Quando não conseguimos compreender a nossa divindade, perdemos o acesso à nossa sabedoria e perspectiva. Autoliderança significa permanecer voluntária e conscientemente em ambas as dimensões – sentindo as emoções intensas de suas partes enquanto permanece conectado à sua mente transcendente, em estado de onda, desperta. Se você conseguir manter ambos em si mesmo, poderá estar com os dois nos outros.

Algumas tradições contemplativas encorajam as pessoas a descartar as preocupações do mundo exterior ou a afastar-se dele tanto quanto possível. Para alguns sobreviventes de traumas, esta abordagem tem grande apelo, porque a sua experiência do mundo tem sido dura e dolorosa, e é um alívio ter algum refúgio contra isso.

Embora ajudem você a vivenciar seu Eu transcendente, algumas tradições também sugerem que sua história pessoal (traumas e tudo) não é tão importante assim — na verdade, faz parte do apego do seu ego ao mundo mundano e deve ser transcendida. Pelas lentes do IFS, essa abordagem apenas cria mais exilados ou empurra os exilados que você já possui para mais longe. Eu não acho que nada disso seja

necessário. Você pode ser autoguiado e passar algum tempo em longos retiros ou até mesmo viver como um monástico, e fazer isso sem ignorar seus exílios.

Os ativistas frequentemente repreendem os devotos espirituais. Eisenstein articula a crítica assim: “Se a casa estivesse pegando fogo, você simplesmente sentaria lá e meditaria, visualizando cachoeiras frescas para apagar o fogo através do poder da manifestação? Bem, a casa figurativa está pegando fogo ao nosso redor agora.

Os desertos estão a espalhar-se, os recifes de coral estão a morrer e os últimos indígenas estão a ser exterminados. E aí está você no meio de tudo isso, contemplando o som cósmico OM.” ⁷ É claro que o contra-argumento a esta repreensão é bastante simples: a menos que você crie um mundo interior autoconduzido, tudo o que você fizer no mundo exterior acabará sendo liderado por um protetor e, portanto, não será diferente (ou, em alguns casos, pior). do que você está tentando contar.

Por esse motivo, buscamos um equilíbrio. É importante examinar completamente seus motivos para atividades internas e externas. Você está oprimido pelo sofrimento do mundo e quer fugir dele? Nesse caso, você pode querer trabalhar com seus exilados antes de encontrar o equilíbrio. Você é um ativista porque deseja que todos saibam que você é uma boa pessoa ou porque é movido por fardos do seu passado?

Há mais necessidade do que nunca de que as pessoas autolideradas não se retirem, mas se envolvam no mundo. Porém, para serem autolideradas, as pessoas precisam passar um tempo dentro de si mesmas. Muitos líderes que conheço, inclusive eu, encontram um ritmo interno/externo que funciona bem para eles. Quando você consegue equilibrar imanência e transcendência, você pode trazer cura para os mundos interno e externo simultaneamente.

Como escreve David Dellinger: “Você muda as pessoas primeiro ou muda a sociedade? Acredito que esta seja uma falsa dicotomia. Você tem que mudar os dois simultaneamente. Se você está mudando apenas a si mesmo e não se preocupa em mudar a sociedade, algo dá errado. Se você está mudando apenas a sociedade, mas não mudando a si mesmo, algo dá errado, como costumava acontecer no final da década de 1960.

Agora, simultaneamente pode ser um exagero, porque penso que há períodos em que é preciso concentrar-se num ou noutro. E há períodos numa sociedade, numa cultura, em que a ênfase é apropriada apenas num ou noutro.

O que estou tentando dizer é: nunca perca de vista nem o mundo interno nem o mundo externo, a paz interior e a paz baseada na justiça exterior.” ⁸ -

Liderança Servidora e Contágio

Uma objeção comum ao trabalho interior é que isso o tornará mais egocêntrico do que já é. Minha experiência é exatamente o oposto. O mais

quanto descarregarmos nossas partes, menos precisaremos de coisas materiais ou elogios para preencher nosso vazio. Também nos sentimos mais conectados aos outros, aos nossos corpos, ao nosso Eu e ao EU.

Embora eu nunca tenha precisado de muita coisa materialmente, durante os primeiros anos de desenvolvimento e venda do IFS, meus exilados ansiavam por carícias, e esse desejo interferia na minha capacidade de transmitir seu poder. Foi um grande alívio, na última década, ter curado essas partes e oferecer mais do Self ao IFS. Hoje em dia as pessoas às vezes comentam o quanto sou humilde, mas a humildade genuína é conquistada com dificuldade. Fiz muito trabalho interno curando meus exilados e, ao passar um tempo no estado de onda, percebi que o IFS não é sobre mim. Recebi-o ao longo dos anos como parte da minha visão e com a ajuda de tantas pessoas – dessa forma, o IFS tem sido um presente e uma bênção.

Outro nome para autoliderança poderia ser liderança *altruísta*, e parece muito com o modelo de liderança servidora do mundo dos negócios. Iniciada pelo executivo da AT&T, Robert Greenleaf, a liderança servidora “começa com o sentimento natural de que alguém deseja servir, servir *primeiro*. A escolha consciente leva a aspirar a liderar. Essa pessoa é nitidamente diferente daquela que é o primeiro líder, talvez devido à necessidade de amenizar um impulso de poder incomum ou de adquirir bens materiais.... A diferença se manifesta no cuidado tomado para garantir que as necessidades mais prioritárias das outras pessoas sejam atendidas.... Os servidos crescem como pessoas? Será que eles, *enquanto são servidos*, tornam-se mais saudáveis, mais sábios, mais livres, mais autônomos e têm maior probabilidade de se tornarem servos? E qual é o efeito sobre os menos privilegiados da sociedade; eles serão beneficiados ou, pelo menos, não serão ainda mais privados?”⁹ Quando se trata de *servir*, meu principal cuidado é estar atento às partes abnegadas e zelosas do gerente. Muitos líderes

-
exilaram tantas outras partes de si mesmos que ficaram sobrecarregados e esgotados. A verdadeira liderança servil só funciona quando um líder tem acesso a si mesmo e a todas as suas partes. A organização que lideram refletirá então a harmonia e a conexão internas do líder.

Isto nos leva ao importante tópico do *contágio* (também conhecido como *ressonância*). As partes protectoras são contagiosas no sentido de que quando um membro de um sistema (particularmente o líder) se mistura com uma parte protectora, muitas vezes activa protectores de outros, e a cultura da organização torna-se permeada por essa energia protectora. Da mesma forma, as pessoas autoguiadas revelam o Eu das pessoas ao seu redor. Como quando um diapasão vibratório desencadeia outro à distância, a presença do Eu em um sistema ajuda os protetores a relaxar e desperta o Eu em toda a organização.

A presença do Self em um sistema ajuda os protetores a relaxar e desperta o Self em toda a organização.

Anteriormente aludi ao fenômeno da ressonância na física e vale a pena repetir aqui. Como nossa partícula Eu é um aspecto de um campo vibratório, ela ressoará com o Eu em outras pessoas e com o Eu em nossas partes. Os físicos estão reconhecendo cada vez mais que tudo no universo vibra ou oscila constantemente em frequências diferentes, até mesmo objetos estacionários. Eles também notaram que quando duas coisas se aproximam, elas começam a vibrar na mesma frequência – elas se sincronizam.

Como terapeuta, tento manter isso em mente. Antes de atender um cliente, reservo cerca de um minuto para pedir às minhas partes que recuem e me deixem incorporar, porque o sucesso da sessão é proporcional ao quanto eu trago para ela. Estou entusiasmado por treinar consultores seniores de empresas internacionais como McKinsey, Egon Zehnder e Mobius para fazer algo semelhante antes de trabalharem com seus clientes. O objetivo maior passa a ser ajudar os líderes corporativos e políticos a acessar o Eu, que então trará à tona os Eus de uma empresa ou país, de modo que o campo da energia do Eu permeie a cultura.

Fluxo

Até agora examinamos principalmente como a Autoliderança se manifesta quando o Eu, em seu estado de partícula, se torna o líder ativo de seus mundos interno e externo. Quando for esse o caso, você tem consciência de que está fazendo alguma coisa, seja nutrindo suas partes ou protestando contra uma injustiça. E quando o Self está em seu estado de onda? Existem momentos em que você existe sem ter consciência de si mesmo ou mesmo do seu Eu?

O budismo se refere a um estado como *anatta*, ou não-eu. São momentos em que você fica tão absorto em uma atividade que seu corpo se move sem esforço e você perde a sensação de separação. O psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi cunhou a palavra *fluxo* na década de 1970 para descrever esse estado e o estudou em diversos contextos. Ele descobriu que quando as pessoas entravam no fluxo, elas achavam que era extremamente agradável e gratificante, e realizavam a atividade associada por si só, e não por qualquer recompensa extrínseca. [10](#) Exemplos comuns incluem o devaneio de músicos de jazz ou outros artistas que ficam totalmente absorvidos no seu processo criativo.

Ocasionalmente tive experiências como essa enquanto praticava esportes. Eu teria momentos em que perderia a sensação de que existe outro *eu* além do meu corpo, movendo-se de uma forma fluida e eficaz. Joguei futebol na faculdade como defensor

de volta, e houve momentos em que parecia que o tempo desacelerou e eu sabia exatamente o que fazer sem pensar. Eu poderia contornar os bloqueadores facilmente, porque eles pareciam estar em câmera lenta.

Às vezes entro em um estado semelhante quando ensino IFS. É como se as palavras saíssem de mim sem pensar — quase como se eu estivesse canalizando alguma coisa. Sinto-me totalmente calmo, confiante e lúcido, mas sem perceber que estou tendo esses sentimentos porque estou apenas sendo. Esses momentos também são extremamente gratificantes, e é em parte por isso que ensino tanto. Depois disso, fico feliz se as pessoas gostaram do workshop (ou de mim), mas esse não é meu motivo principal – adoro a sensação de fluxo que tenho e a sensação de que estou cumprindo meu propósito nesta vida.

Acredito que os estados de fluxo são exemplos de quando todas as suas partes estão totalmente alinhadas com o propósito ou prazer da atividade, de modo que o Eu delas se funda com o seu. De certa forma, eles se dissolvem temporariamente e você fica no estado de onda não-dual – embora ainda esteja operando neste mundo.

Essas experiências de fluxo não caracterizam nossa vida diária, porque na maioria das vezes estamos misturados com partes que trabalham internamente para nos manter seguros, funcionais e felizes. À medida que você desabafa e suas partes confiam cada vez mais umas nas outras e em você, você se sente cada vez mais integrado e claro sobre o seu propósito, de modo que cada vez mais a sua vida é passada nesse estado de fluxo unificado.

Além dessas experiências de fluxo, muitas pessoas tiveram momentos inesquecíveis em suas vidas quando vislumbraram o Eu puro, em estado de onda. Em *The Color Purple*, Shug, personagem de Alice Walker, descreve seu momento: “Mas um dia, quando eu estava sentada quieta e me sentindo como uma criança órfã de mãe, o que eu era, veio a mim: aquela sensação de fazer parte de tudo, de não estar separada de forma alguma. . Eu sabia que se cortasse uma árvore meu braço sangraria. E eu ri e chorei e corri pela casa toda. Eu simplesmente sabia o que era. Na verdade, quando isso acontece, você não pode perder.” [11](#) –

Para muitas pessoas, esses vislumbres costumam mudar vidas. O psicólogo Steve Taylor narra como pessoas de diferentes culturas e períodos descrevem essas experiências de maneira semelhante. Pesquisas documentaram que eles não estão confinados apenas aos antigos e aos místicos bem conhecidos. Parece que mais de um terço de nós já teve pelo menos uma experiência desse tipo, e uma porcentagem menor as tem com frequência. Aqui estão algumas das semelhanças que as pessoas descrevem:

- Uma sensação de que todas as coisas são uma só. “Tornamo-nos conscientes de que, digamos, uma árvore e um rio – ou você e eu – só somos diferentes na forma como duas ondas do mar parecem estar separadas e distintas. Na realidade, eles – e nós – fazemos parte do mesmo oceano de ser.”
- Uma consciência de que não apenas estamos conectados a tudo no mundo, mas também acessamos um “eu muito mais estável, profundamente enraizado e expansivo,

que não pode ser prejudicado pela rejeição e não anseia constantemente por atenção e está livre das ansiedades que oprimem o ego.” • Compaixão e amor pelas pessoas que nos rodeiam, mas também por “toda a raça humana e pelo mundo inteiro”. • Uma nova sensação de clareza e sabedoria que inclui a sensação calmante de que tudo está bem. “Temos a sensação inicial de que tudo está bem, que de alguma forma estranha o mundo, longe de ser o lugar friamente indiferente que a ciência nos diz que é, é um lugar benigno. Não importa quais problemas preencham a nossa vida e quão cheio de violência e injustiça o mundo esteja... tudo é bom, que o mundo é perfeito.” • Uma energia vibrante que percorre nosso corpo e é acompanhada por uma sensação de intensa alegria. “Isso não é uma alegria *por causa* de alguma coisa... está apenas lá, uma condição natural de ser.” • Uma diminuição do medo da morte e o conhecimento de que a morte é apenas um transição. [12](#)

Tive versões dessas experiências enquanto meditava, mas de forma mais confiável durante sessões de cetamina com um guia autoguiado. Mary Cosimano, que coordenou a pesquisa sobre psilocibina da Johns Hopkins por quase duas décadas e orientou quase quatrocentas sessões, escreve que “a psilocibina pode oferecer um meio de nos reconectarmos com nossa verdadeira natureza – nosso eu autêntico – e, assim, ajudar a encontrar significado em nossas vidas.... Acredito que a natureza do nosso verdadeiro eu é o amor.” [13](#)

O que devemos fazer com essas experiências e sua uniformidade entre as pessoas? Muitos que os têm sentem que estão em comunhão com Deus e os entendem como experiências místicas ou espirituais. Por outro lado, algumas pessoas com mentalidade científica, como o médico Alex Lickerman, interpretam estas experiências como mera actividade cerebral. “A razão pela qual as descrições das experiências de despertar são tão uniformes acaba sendo simples: a condição de vida da Iluminação não está enraizada nem numa ilusão generalizada nem numa lei mística ou entidade sobrenatural, mas sim na neurobiologia do próprio cérebro.... Acontece que todas as coisas que foram descobertas que induzem experiências de despertar – da meditação às convulsões e ao uso de drogas psicodélicas como a psilocibina – induzem mudanças mensuravelmente idênticas no cérebro.” [14](#)

O eu é uma essência espiritual dentro de nós e ao nosso redor, como um campo, que pode aquietar a parte pensante do cérebro.

A interpretação menos materialista (e desmancha-prazeres) dessa observação neurológica é que faz sentido que a mesma área do cérebro seja desligada se cada um dos

essas experiências são aberturas para o Eu puro. Para mim, o Self não é um estado cerebral. Em vez disso, é uma essência espiritual dentro de nós e ao nosso redor, como um campo, que pode aquietar a parte pensante do cérebro. Espero um dia realizar um estudo em que os sujeitos acessem o Self através do IFS e vejam se a mesma parte do cérebro está desativada.

Da minha perspectiva, então, isso é o que Ken Wilber chama de “experiências de espiada”, no sentido de que estamos dando uma espiada ou vislumbre do Eu puro que está sempre lá. ¹⁵ Acontece que geralmente é obscurecido pelas nossas partes e seus fardos. Estamos de fato em comunhão com Deus, se você considerar o Eu como Deus dentro de nós.

As qualidades listadas acima na pesquisa de Taylor são notavelmente semelhantes aos oito Cs abordados anteriormente: conexão e clareza (fazemos parte do mesmo oceano); calma e confiança (está tudo bem); compaixão por todos; e coragem (não há mais medo da morte). Podemos imaginar que as pessoas também tocam nos outros dois Cs: a curiosidade, em termos de admiração por toda a experiência, e a criatividade, na forma das epifanias que muitas vezes são relatadas.

Essas experiências de “espiada” de acessar o Eu puro e sentir-se conectado a tudo criam uma mentalidade diferente? Os pesquisadores Kate Diebels e Mark Leary desenvolveram uma breve “Escala de Crença na Unidade” e correlacionaram o grau em que uma pessoa mantém tais crenças com seus valores gerais. Sua escala usou os seguintes seis itens:

1. Além das aparências superficiais, tudo é fundamentalmente um.
2. Embora existam muitas coisas aparentemente separadas, todas elas fazem parte do mesmo todo.
3. No nível mais básico da realidade, tudo é um.
4. A separação entre as coisas individuais é uma ilusão; na realidade tudo é um.
5. Tudo é composto da mesma substância básica, quer pensemos nisso como espírito, consciência, processos quânticos ou qualquer outra coisa.
6. A mesma essência básica permeia tudo o que existe.

Eles descobriram que aqueles que obtiveram pontuações mais altas nesta escala eram muito mais propensos a se identificar e a se sentirem conectados com pessoas distantes e com aspectos da natureza do que aqueles com pontuações mais baixas. Eles também eram mais propensos a ter compaixão por

o bem-estar dos outros por se sentir conectado a uma humanidade comum, problemas comuns e imperfeições. [16](#) Em outras palavras, experimentar um estado de puro Eu muda as pessoas. À medida que os véus da separação caem e eles experimentam a realidade da nossa interconectividade, eles se tornam mais autoconduzidos por dentro e por fora.

Ralph De La Rosa sugere que pelo menos a sua versão do Budismo se alinha com esta posição. “Pode parecer que temos que gerar a sensação de abertura, frescor, alegria, folia ou quietude que sentimos nesses momentos. Da perspectiva budista, entretanto, tal estado de ser já existe dentro de nós e tem sido assim desde o início. É tentador pensar que talvez a expansividade esteja esperando para ser descoberta dentro de nós enquanto a procuramos em todos os outros lugares. Não é algo que buscamos, mas sim aquilo que nos resta quando toda a nossa correria cessa. Nossa natureza mais profunda é simplesmente o que resta quando abandonamos a interminável tarefa de tentar ser alguém.” [17](#)

—

PARTE TRÊS



Eu no Corpo, Eu no Mundo

CAPÍTULO NOVE

Lições de vida e mentores

Estamos aqui para aprender um conjunto específico de lições de vida, e o plano de aula é já dentro de nós. Cada um de nós carrega consigo fardos legados herdados das nossas famílias e culturas, e cada um de nós também acumula muitos fardos pessoais ao longo do caminho. Portanto, nosso plano de aula começa com o descarregamento desses fardos, e isso prepara o terreno para a lição mais importante de todas: descobrir quem realmente somos.

Primeiro, descobrimos quem não somos. Isso exige identificar as crenças e emoções extremas que nossas partes carregam e que governaram (muitas vezes inconscientemente) nossas vidas, e determinar que elas não nos pertencem. Ao longo do caminho, conhecemos nosso Eu e nos tornamos autoguiados. Escusado será dizer que a jornada nem sempre é unidirecional ou tranquila.

Demorei um pouco para perceber que não sou inútil e patético. Essas eram apenas crenças que meus exilados carregavam por terem sido criados por um pai frustrado. Durante anos, funcionei bastante bem no mundo, mas tinha a sensação subjacente de que estava enganando as pessoas e fui levado a realizar algo para combater essa suspeita. E quando eu estava com outras pessoas, evitava baixar a guarda por medo de que elas vissem meu verdadeiro eu e explodissem toda a minha atuação. Isso continuou mesmo depois que experimentei o Eu através da meditação. Na verdade, mesmo enquanto eu estava desenvolvendo o IFS, aqueles exilados ainda corriam para me lembrar de como eu era um perdedor patético, especialmente quando não recebia o feedback positivo que buscava.

Como muitos empreendedores esforçados, não trabalhei nesse exílio até ser forçado a fazê-lo. Foram necessários amigos da comunidade IFS para me informar que meus protetores estavam atrapalhando meu caminho para ser um bom líder. Finalmente recebi o feedback deles

sério, o que foi difícil. Significou conhecer e desabafar esse garotinho dentro de mim que estava preso no momento em que meu pai gritava com ele e dizia que ele “não servia para nada”.

A maior parte de mim já sabia que era bom para alguma coisa, mas esse carinho solitário não sabia. Depois de recuperá-lo e desabafá-lo, ele aprendeu essa lição também, e então ficou cheio de alegria interior. Da mesma forma, quando minha parte de grande realizador ficou mais relaxada, pude desfrutar mais plenamente de estar vivo, sabendo que, longe de ser inútil, eu era um homem adorável e amoroso. Esse conhecimento profundo me deu mais coragem para trazer a IFS para um mundo cético e continua a fazê-lo até hoje.

Aqui está o ponto principal da história: somos seres sagrados – assim como nossas partes, assim como a Terra. Muitas pessoas morrem sem saber disso. Parte do que me faz continuar é a esperança de que a IFS possa mudar isso.

Quando sabemos quem somos – quando estamos no Eu – automaticamente nos relacionamos com os outros a partir dessas oito palavras com C e, conseqüentemente, sabemos como nos comunicar de maneira eficaz. Uma boa comunicação envolve calma, clareza, criatividade e compaixão. Como tantas outras atividades de desempenho, o principal desafio não é tanto dominar uma habilidade específica, mas convencer os gestores, que o deixam constrangido e com medo de falhar, a confiar em si mesmo para liderar.

Somos seres sagrados – assim como as nossas partes, assim como a Terra.

Quando isso acontece, não é tão difícil como antes consertar relacionamentos rompidos, porque você pode trabalhar melhor com suas partes minimizadoras ou com aquelas que carregam vergonha. Você pode tranquilizar essas partes naquele momento, dizendo que seu erro não o torna mau e que você não será punido como era quando criança. Além disso, você pode estar presente com a dor da outra pessoa sem precisar corrigi-la ou alterá-la, porque você pode estar presente dessa forma com partes de você quando ela está sofrendo. A forma como nos relacionamos com as nossas partes traduz-se diretamente na forma como nos relacionamos com as pessoas quando elas se assemelham às nossas partes.

Na mesma linha, se você não temer sua própria raiva, será capaz de permanecer autoguiado quando alguém estiver com raiva de você. O julgamento que a pessoa faz de você não irá desencadear suas próprias críticas internas, porque você sabe quem você é e porque essas partes críticas de você se aposentaram ou assumiram novos papéis. Muitos dos obstáculos em nossos relacionamentos ocorrem porque tememos o caos que o comportamento de outra pessoa criará em nossos sistemas internos. Quando o Eu lidera, o caos desaparece.

A maneira como nos relacionamos com nossas partes se traduz diretamente em como

relacionar-se com as pessoas quando elas se assemelham às nossas partes.

Novamente, não estou prometendo que você será autoguiado o tempo todo. Mas mesmo quando não estiver, você começará a perceber que não está. E quando uma parte assume o controle e você machuca alguém, você sabe que deve parar o que está fazendo, conseguir algum espaço, ouvir a parte e voltar e falar *por* ela, e não *por* ela. Você fala por suas partes com o coração aberto para fazer um reparo com a pessoa que você machucou.

Ao aprender essas lições de vida e nos tornarmos mais autodirigidos, temos a sorte de ter tantos professores excelentes por aí. Não estou falando dos gurus, dos padres, dos professores ou dos pais, embora eles certamente possam ajudá-lo a aprender suas lições, caso tenham aprendido as deles. Em vez disso, estou falando sobre os acontecimentos difíceis e as pessoas que desencadeiam você — seus *algozes*. Ao te atormentar, eles te orientam sobre o que você precisa curar. Ou seja, as emoções que eles desencadeiam geralmente são trilhas valiosas. Se, em vez de se misturar com essas emoções ou crenças, você investigar e se separar delas, elas o levarão a exilados importantes, como meu garotinho inútil.

Os torturadores são muito valiosos porque muitas vezes você não tem consciência dessas partes até que eles ou seus protetores sejam ativados. Seus gerentes os enterraram tão profundamente que você não tinha ideia. Você pode ter tido uma sensação incômoda deles, mas seus gerentes encontraram uma maneira de distraí-lo para que você não chegasse lá.

Tive a sorte de ter tantos algozes ao longo da minha vida, mesmo que eu não soubesse disso na época — meus pais, por exemplo. Um bom número deles eram na verdade clientes, especialmente aqueles que eram altamente sensíveis até mesmo à menor mudança na minha presença. Eles tinham detectores de peças incríveis. Se eu estivesse um pouco distraído, impaciente ou diretivo, eles me leriam o ato de motim.

Embora muitas vezes fossem reações exageradas, aprendi rapidamente a futilidade de tentar apontar isso e, em vez disso, passei a valorizar esses episódios. Mesmo que meus clientes estivessem errados sobre meus motivos ou pensamentos sobre eles, geralmente eles estavam detectando com precisão um protetor em mim que eu precisava explorar. Pediria desculpas ao cliente e achei isso altamente terapêutico, porque a maioria deles tinha intuições que nunca haviam sido validadas antes. E então eu também trabalharia com meu próprio terapeuta entre as sessões para me ajudar a rastrear e curar as partes que encontrasse.

Minha esposa Jeanne merece muito crédito pelas mudanças positivas que as pessoas reconhecem em mim ao longo dos anos que estamos juntos. Ela desafiou minhas partes imprudentes, narcisistas e sobrecarregadas de maneiras que foram dolorosas, mas, em última análise, curativas. Temos sido excelentes mentores um para o outro! E tenho orgulho de dizer que ainda nos ajudamos a curar dessa forma, especialmente depois de grandes brigas.

Isso não quer dizer que cada pessoa ou evento que chega até você seja um algoz valioso. E certamente não quero defender a continuidade de relacionamentos abusivos com o propósito de aprender alguma lição. Nesse caso, a melhor lição provavelmente é cuidar de si mesmo e sair daí.

Quando as peças são acionadas, nunca é demais prestar atenção e cuidar delas.

Apesar de começar este capítulo com a ideia de que estamos todos aqui para aprender um conjunto específico de lições, sempre me encolhi diante da crença da Nova Era de que tudo o que acontece tem o objetivo de ensinar algo. Também não sou um grande fã de noções equivocadas e ocidentalizadas de carma. Acontecem-nos coisas más que nada têm a ver com as lições ou com o nosso comportamento nesta vida (ou nas anteriores). Dito isto, quando as peças são acionadas, nunca é demais prestar atenção e cuidar delas. Talvez uma lição disso seja eles confiarem em você para lidar com a pessoa ou evento desafiador à sua frente, como quando eu estava me afogando.

Se você levar essa perspectiva a sério, a vida se tornará uma série interessante de oportunidades para aprender a grande lição sobre quem você realmente é (a sigla *AFGO* – *Outra F'ing Growth Opportunity* – vem à mente). É claro que nem sempre é tão fácil fazer a reviravolta necessária para obter a próxima parte do seu currículo. Seus protetores geralmente são convincentes em sua mensagem de que o torturador que está à sua frente é o verdadeiro problema e, às vezes, é claro, eles estão corretos. Mas mesmo assim, a lição deles é confiar em si mesmo para cuidar deles e navegar na interação da melhor maneira possível.

Exercício: Mapeamento Avançado de Peças

Você já fez uma forma deste exercício (Mapeando Suas Partes) anteriormente neste livro. Esta é a versão avançada, porque você usará mentores para localizar e trabalhar com qualquer dente de alho que tenha sido acionado pela pessoa ou evento.

Aqui está um exemplo pessoal: eu estava trabalhando duro em uma apresentação esta manhã e de repente percebi que havia esquecido de participar de uma ligação importante com todos os meus cinco irmãos para acertar alguns negócios. Havia um advogado na ligação também, e eu fui o único irmão que não compareceu. Sou o mais velho de nós seis e não era o típico irmão mais velho do mundo.

sensação de que eu era provavelmente o menos responsável. Enquanto estávamos crescendo, meu pai foi muito duro comigo sobre isso. Tenho um crítico que consegue imitar muito bem meu pai quando eu estrago tudo, e percebi imediatamente que essa parte começou a aparecer hoje. Embora tenha mudado bastante ao longo dos anos, quando cometo qualquer tipo de erro significativo, ele ainda funciona até certo ponto. E isso sempre traz à tona um exílio, o que significa que percebo uma onda de vergonha tomar conta do meu corpo.

Fiquei muito decepcionado depois que isso aconteceu. Depois de todo o trabalho que fiz comigo mesmo, pensei que estava além desse grau de reatividade interna. Mas como estou empenhado em usar esses episódios para crescer, liguei imediatamente para a pessoa com quem troquei sessões e usei todo o incidente como foco para mais trabalho de cura.

Conto essa história para inspirá-lo a pensar em uma situação que gostaria de explorar mais e aprender sobre as partes envolvidas. Antes de começar, porém, quero observar que você aprenderá um pouco sobre os exilados que suas outras partes protegem. Na verdade, você não chegará perto do exílio, mas para algumas pessoas, apenas aprender sobre seus exílios pode ser um gatilho.

Se em algum momento o exercício parecer demais, faça uma pausa e saia da prática e verifique você mesmo e lembre às suas partes que você ainda está lá. Se isso ajudar, volte; se não, pule este.

Pense em uma época em que você foi bastante estimulado por alguma coisa. Ao pensar nessa situação, observe as partes acionadas e escolha um protetor daquele dente de alho para focar. Em seguida, concentre sua atenção exclusivamente nesse protetor, encontrando-o em seu corpo ou ao redor de seu corpo, e observe como você se sente em relação a ele. E se você sentir algo extremo em relação a isso – você tem medo disso, por exemplo – isso é apenas outra parte de você, então mova seu foco para essa parte por um segundo.

Como fizemos anteriormente no exercício do dilema, observe os dois – o protetor original e aquele que tem atitude em relação a isso – e como eles lutam dentro de você. Você também pode perceber se há algum outro protetor que salta para se aliar a qualquer um dos lados ou até mesmo assumir uma terceira posição.

Até agora não estamos interagindo com nenhuma dessas partes; estamos apenas tendo uma noção dessa rede que surge em torno desse gatilho na sua vida. Estamos conhecendo os protetores envolvidos até agora. Em algum momento, ao observar essa dança de seus protetores, veja se consegue abrir mais sua mente para eles, para poder aprender sobre eles. Se você não conseguir chegar lá, tudo bem – apenas passe o exercício observando. Se você ficar interessado no motivo de toda essa atividade, vá em frente e pergunte a cada um sobre a vulnerabilidade que ela protege. O que teme que aconteça se não tomar a sua posição?

Se seus protetores responderem a essa pergunta, você começará a aprender sobre os exilados que impulsionam essas respostas extremas. E sem ir diretamente a esses exilados, veja o quanto você consegue ter uma noção deles. Você consegue adivinhar como eles são? Você pode se tornar mais consciente de sua vulnerabilidade?

À medida que você aprende mais sobre o que seus protetores estão tentando cuidar, isso pode ajudá-lo a abrir mais seu coração para eles, porque você terá uma noção melhor do que eles estão lidando e do quão altos são os riscos. Muitas vezes, estes protetores são como pais que têm um filho altamente vulnerável. Eles brigam e polarizam sobre a melhor forma de proteger aquela criança, porque os riscos são muito altos se a criança for ferida. A diferença é que esses protetores não têm idade suficiente para serem pais - geralmente eles próprios são jovens e estão perdidos apenas tentando fazer o melhor que podem.

O que acontece nesse mundo interior tem implicações tremendas para o que acontece no mundo exterior.

Deixe-os saber que você entende tudo isso. Diga a eles que você continuará trabalhando com eles. E deixe os exilados saberem que você está ciente de que eles estão lá – você não pode visitá-los hoje, mas em algum momento você tentará ajudá-los também. Lembre-se de que o que acontece nesse mundo interior tem implicações tremendas para o que acontece no mundo exterior.

Agora traga seu foco de volta para fora e volte sua atenção para este mundo externo. Você está saindo do seu mundo interno, mas não está esquecendo dele.

Para alguns de vocês, suspeito que o exercício tenha sido um pouco difícil, especialmente à medida que vocês conhecem os exilados. Pode ser desconcertante saber que eles estão lá, e às vezes – mesmo que eu tenha dito para não ir até eles – você fica impressionado com a dor, o terror ou a vergonha deles, bem como com os tipos de crenças que eles carregam. Isso pode ser preocupante para os protetores que tentaram mantê-los contidos todo esse tempo. Não é incomum sentir-se um pouco sobrecarregado e entendo que pode ser difícil. Muitas vezes, quando tocamos um exilado, mesmo que levemente, há uma grande reação de partes protetoras que estão com medo ou de partes que agora podem querer criticá-lo. Mas se você conseguir manter a perspectiva de que é só porque eles estão com medo, poderá tranquilizá-los e ajudá-los a lembrar quem você é. E talvez isso possa ajudá-lo a permanecer com os pés no chão.

Você é uma pessoa que tem coragem, confiança, clareza, se sente conectado e tem os pés no chão. Se você está sentindo alguma coisa que diz que você não está, saiba disso

essas mensagens vêm de partes que não sabem quem você é. Lembre-se de que muitas vezes eles acreditam que você é muito mais jovem do que realmente é. É útil não se misturar totalmente com eles e entrar no mundo deles, mas em vez disso tranquilizá-los, separar-se deles e ajudá-los a confiar que essas explorações são difíceis, mas você pode fazer isso porque não é mais uma criança e está aqui para ajudá-los.

Exercício: Trabalhando com Gatilhos

Se algumas de suas partes foram acionadas pelo último exercício, aqui está uma prática para ajudá-lo com isso.

Observe o que está acontecendo em seu corpo e em sua mente depois de entrar nesse mundo interior por alguns minutos. Se houver alguma parte desencadeada por isso, em vez de se misturar com ela, observe-a. Ao fazer isso, peça-lhes que se separem um pouco de você para que você possa estar *com* eles sem *ser* eles, e se for possível ficar curioso sobre os gatilhos desse estado mais separado, pergunte por que isso foi tão difícil para eles. O que eles querem que você saiba? E como você está com eles e não neles, veja se consegue tranquilizá-los de que ainda está lá. Lembre-os de que você não é jovem e que também pode ajudá-los. Você entende que isso é um trabalho árduo e assustador para algumas de suas partes, mas você está lá com elas.

Ao lidar com essas partes dessa forma compassiva, apenas lembre-as de que você está cuidando delas e de si mesmo há muito tempo. Você tem alguma sabedoria sobre como ajudar todos a se sentirem melhor e vai agir de acordo com essa sabedoria. Quando chegar a hora certa, faça o que o ajudar a mudar o foco para fora.

Espero que você tenha conseguido fazer esses exercícios e aprendido algo sobre seus protetores e o que eles protegem. Quando trabalho com casais e eles entram em conflito, faço com que cada um deles pare, concentre-se internamente e experimente alguma versão dessas práticas. Faço o mesmo quando minha esposa e eu entramos nisso. Nós dois faremos uma pausa, teremos um pouco de tempo para nós mesmos, nos concentraremos internamente, encontraremos as partes que estão falando, ouvi-las, prestaremos atenção ao que elas estão protegendo e então voltaremos um para o outro e falaremos por essas partes. de um lugar mais aberto. Quando podemos realmente fazer isso, faz uma tremenda diferença. Nem sempre conseguimos totalmente, mas geralmente tudo corre muito melhor do que quando deixo meus protetores assumirem o controle e falarem.

Muitas interações são guerras de protetores. Vemos isso nas corporações, nas famílias e na política. Países como os EUA ficam cheios de polarizações porque as partes de cada lado assumem o controle e conversam entre si. Quando uma parte se torna extrema, o protetor da outra pessoa se torna igualmente extremo, ou até mais, e toda a dinâmica aumenta com o tempo. E isso é particularmente verdade quando nenhum dos lados confia na liderança geral e tem muitos exilados. Isto é verdade em todos os níveis dos sistemas humanos.

Muitas interações são guerras de protetores.

Lidero treinamentos para mediadores, especialistas em resolução de conflitos e ativistas sociais que consideram esse processo útil. Linguagens como “Uma parte de mim ficou muito emocionada com o que você acabou de dizer e por baixo dessa parte de mim havia uma parte que se sentiu magoada” transmite uma mensagem muito diferente de “Eu realmente não gostei do que você acabou de dizer”. Também leva a resultados previsivelmente diferentes. Ser autoliderado e representar nossas partes não significa apenas passar tempo em nosso mundo interior. É também sobre como vivemos no mundo exterior e nos relacionamos com outras pessoas e suas partes.

CAPÍTULO DEZ

As Leis da Física Interna

A Beautiful Mind — um filme sobre o famoso matemático John Nash —

começa com o espectador não entendendo que tudo o que está vendo é através dos olhos de uma parte paranóica do personagem principal. É um exemplo maravilhoso do que as pessoas experimentam quando os protetores se misturam completamente.

Em algum momento, Nash se separa de seu papel paranóico (Parcher, interpretado por Ed Harris) e junto com ele, percebemos que é apenas um papel que tomou conta de sua mente. Ignorar Parcher e mantê-lo afastado ajuda Nash a funcionar, o que ele fará bem pelo resto da vida. Para mim, isso ilustra como as práticas de atenção plena podem ser úteis.

No IFS, daríamos mais um passo. Iríamos até Parcher para saber o que ele está protegendo. No final do filme, Nash olha para Parcher, que está olhando para ele do outro lado de um campo onde ele está com um bando de crianças. Todos olham para Nash desamparados enquanto ele segue em frente com sua vida e deixa seu protetor e exilados comendo poeira.

Todas as suas peças estão lá esperando por você. Eles merecem seu amor e atenção. Mas antes de nos aproximarmos das partes que mais tememos que nos sobrecarreguem com emoções cruas ou violentas, aprendemos a pedir a essas partes que não nos inundem totalmente, assegurando-lhes que, ao não nos sobrecarregarem, é mais provável que nos ouçam. e ajudá-los. Acontece que sempre que uma parte concorda em não sobrecarregar, ela não sobrecarregará. Esta é uma das leis da física interna.

Esta lei permite que você se aproxime dos exilados sem se tornar um deles. Você pode sentir alguns dos sentimentos deles e se misturar com eles até certo ponto, mas eles não vão acabar com você da maneira que fizeram no passado, quando esse acordo for concluído.

no lugar. E esse acordo nunca foi violado em todos os anos em que faço IFS.

Acontece que as peças podem controlar o quanto elas sobrecarregam. É difícil para as pessoas acreditarem nisso, porque muitas vezes, quando abrem a porta para o exílio, ficam inundadas com todos esses sentimentos e não sentem que têm qualquer controle sobre eles. O mesmo acontece às vezes com os protetores. Como descobrimos em alguns dos exercícios, eles podem se misturar totalmente com você, de modo que você veja através dos olhos deles e pense da maneira que eles pensam.

Essa lei específica da física interior provou ser extremamente valiosa em nosso trabalho com clientes altamente delicados, traumatizados ou com diagnósticos graves, que têm medo de serem oprimidos por suas partes, especialmente por seus exilados. Permite-nos entrar nesses sistemas internos sem usar as habilidades de base que caracterizam outras abordagens ao trauma. Mais uma vez, acontece que tudo o que precisamos fazer é pedir a uma parte que não nos sobrecarregue. Se concordar em não fazê-lo, não o fará. As partes ficam sobrecarregadas quando acreditam – muitas vezes com bons motivos – que precisam assumir totalmente o controle ou iremos trancafiá-las novamente. O mesmo acontece com os exilados humanos.

Se um cliente fica sobrecarregado — tem um ataque de pânico no meu escritório, por exemplo — é porque não havíamos feito esse acordo antecipadamente com o aterrorizado exilado. Quando isso ocorre, não peço ao cliente que respire fundo, olhe nos meus olhos ou sinta os pés no chão. Eu simplesmente digo algo como: “Vejo que uma parte realmente assustada está aqui agora e gostaria que você me deixasse falar diretamente com ela”. Então, enquanto falo sobre essa parte, direi que é muito bem-vindo e estou feliz por ter conseguido irromper. Também informo que será um pouco mais fácil para nós ajudá-lo se ele não se importar em separar um pouquinho sua energia, para que meu cliente possa estar com ele também. Na maioria das vezes, a parte em pânico acredita em mim e, de repente, meu cliente se sente ancorado, acessa seu Eu novamente e sente compaixão pela parte em pânico. E eles podem estar *com* o papel em vez de se tornarem ele.

Se Nash tivesse vindo me ver para uma sessão e começasse a falar sobre todas as pessoas que queriam pegá-lo, eu perguntaria se poderia falar diretamente com a parte que estava lhe contando aquelas coisas terríveis. Ele pode inicialmente protestar que não fazia parte, que era ele, mas posso ser persistente. Se ele me deixasse falar diretamente com Parcher, eu perguntaria o que ele temia que acontecesse se não assumisse o controle e lhe garantiria que se ele deixasse Nash ficar com ele, poderíamos curar o que quer que ele estivesse fazendo. estava protegendo por dentro. Poderia levar várias sessões até que Parcher confiasse em mim o suficiente para se separar, mas quando o fizesse, Nash o veria em vez de *ser* ele, e Nash poderia homenageá-lo por seus esforços para proteger e estaríamos a caminho de curar o exilado Parcher. estava tentando lidar.

Esta lei específica da física interna tem sido inestimável. Estou cobrindo isso aqui com tanta profundidade para garantir que se um de seus exilados ou protetores tomar

durante um exercício, é possível convencê-los a se separarem novamente.

Há outra lei relacionada da física interna que quero mencionar aqui, e você a encontrará ilustrada em algumas das sessões transcritas incluídas neste livro.

Não há nada dentro de você que tenha algum poder se você estiver no Eu e não tiver medo disso. Esta lei também nunca foi provada falsa nas décadas em que venho fazendo este trabalho, e tenha em mente que trabalhei com clientes que têm partes extremamente intimidantes e estão até determinados a ferir ou matar a eles ou a outra pessoa. E então fazemos nosso trabalho juntos e as partes das quais os clientes tiveram medo durante a maior parte de suas vidas – partes que parecem monstros ou demônios reais – de repente não podem fazer nada com elas. As tentativas habituais do papel de controlar ou intimidar agora parecem fracas, porque o cliente vê do que se trata o papel e vê como esse papel ficou preso a um papel.

Não há nada dentro de você que tenha algum poder se você estiver no Eu e não tiver medo disso.

Dito isto, também é importante saber que se uma pessoa *tem* medo, essas partes muitas vezes carregam fardos desagradáveis e podem ter muito poder de fazer as pessoas machucarem a si mesmas e aos outros. Portanto, estar no Eu e não ser dominado pelo medo é crucial. Também é importante lembrar que as partes não são o que parecem ser, e se você conseguir permanecer centrado nelas, elas revelarão suas histórias secretas de como foram forçadas a desempenhar esses papéis extremos. Eles também informarão o que estão protegendo por dentro, após o que você poderá ajudar essas partes a se transformarem também.

Para mim, há algo de espiritual nesta segunda lei interior. Se o Eu é de fato uma gota do divino interior, então faz sentido que o Eu puro não se deixe intimidar por nada - incluindo o mal aparente - no mundo interior e, em vez disso, trabalhe com força (mas também com amor e eficácia) para curar e curar. transformá-lo.

Check-in Neste

ponto você já encontrou quase todos os exercícios deste livro.

Conseqüentemente, quero estender alguns conselhos ou perspectivas.

Em primeiro lugar, se você fez alguma dessas viagens sugeridas, poderá descobrir que seu sistema interno está um pouco turbulento. Você teve a coragem de testar uma maneira diferente e contracultural de se conhecer e de se relacionar com suas partes, o que pode ser bastante desconcertante no início. Isto é particularmente verdadeiro se você estiver sozinho com isso – se as pessoas ao seu redor não entenderem e tiverem dificuldade em apoiá-lo.

Quero homenagear sua coragem e lembrá-lo de como é importante cuidar de si mesmo (e de suas partes) ao continuar nesta jornada. Isso inclui ser paciente com suas reações céticas ou angustiadas. Certifique-se de realizar muitas reuniões e discussões internas e lembrar às suas partes quem você é e quem não é e o quanto você se importa com elas e pode ajudá-las.

Isso também significa ouvir o que você pode fazer no mundo exterior para ajudá-los. Isso pode incluir mais distância de algumas pessoas e mais conexão com outras. Isso pode significar mais tempo na natureza, praticando ioga e práticas relaxantes de meditação, tomando banhos de sal Epsom ou assistindo aos tipos de filmes ou programas de TV que suas partes gostam (que podem nem sempre ser do seu agrado). Geralmente, se você ouvir, eles lhe dirão o que ajudaria. Quando o neuropsiquiatra e treinador do IFS, Frank Anderson, faz avaliações de medicamentos, ele faz com que os pacientes perguntem se seus medicamentos estão ajudando ou não. Suas peças permitirão que ele saiba como ajustar a dosagem ou alterar o próprio medicamento.

Menciono essas sugestões de autocuidado agora porque o próximo exercício pode ser particularmente desconcertante.

Exercício: Trabalho de Protetor Avançado

Temos como lema que todas as partes são bem-vindas. Dito isto, há algumas partes das quais temos mais medo ou vergonha.

Como você fez nos exercícios anteriores, reserve um segundo para se sentir confortável. Se respirar fundo ou se preparar como se fosse meditar, faça isso. Comece tocando nas peças com as quais você já está trabalhando. Veja como eles estão e lembre-os de que você está com eles e que se preocupa com eles.

Acredito que não se pode crescer nos EUA ou noutros países com uma longa história de racismo e não carregar esse fardo legado (embora eu ache que as pessoas de alguns países não o carregam). Não importa qual seja a sua raça, não importa quanto trabalho anti-racismo você tenha feito, ainda é provável que uma parte de você ainda carregue esse fardo. Adoro uma história que Desmond Tutu conta sobre entrar em um avião e sentir orgulho ao ver que havia dois pilotos negros. Porém, durante o voo, houve alguns problemas técnicos, e Tutu se pegou preocupado por não haver um piloto branco!

Isso é apenas para ressaltar que o racismo está em todos nós. E se respondermos a essa parte envergonhando-a e levando-a ao exílio, apenas criaremos mais racismo implícito,

o que significa ainda mais pontos cegos e manterá girando o sistema mais amplo de racismo.

Então, essa é a parte que estou convidando você a olhar: o racista. Aquele que nutre crenças da supremacia branca e às vezes diz coisas desagradáveis na sua cabeça. Já pratiquei essa prática com muitas pessoas e descobri que mesmo aqueles que, honestamente, não têm consciência de seu próprio racismo a princípio, descobrirão isso se forem pacientes.

Não estou pedindo que você se aproxime dessa parte racista. Eu só quero que você perceba como você se sente em relação a isso. E quando outra parte se manifestar – particularmente uma parte que lhe diz para ter vergonha ou medo da sua parte racista – apenas deixe esse protetor saber que permitir que você se aproxime da parte racista irá na verdade ajudá-la a mudar, e diga-lhes que a sua abordagem de exílio realmente não funciona.

Por enquanto, pode ser suficiente reconhecer a existência da parte racista e comprometer-se a trabalhar mais com alguém que possa ajudá-lo. Aqui estão alguns lembretes da perspectiva do IFS para ajudar:

- Esse racista interior é apenas uma parte de você. Muitos de vocês não são assim.
- Não se trata de um pacote impraticável de racismo. Como todos os seus outros protetores, esta parte também pode aliviar e transformar.
- Não há vergonha em ter esse papel. O racismo é um legado que está difundido nesta cultura.
- Se você é como eu e várias pessoas com quem trabalhei, esse fardo herdado permeia muitas partes, então não fique desapontado se ele não desaparecer totalmente depois que você aliviar um deles.

Eventualmente, você pode descobrir que essa parte racista é uma protetora e você precisa curar o exílio que ela protege antes que ele desabafe. Ou a parte pode simplesmente estar carregando o fardo do legado cultural do racismo e estará mais do que disposta a descarregá-lo quando você lhe informar que isso é possível.

Como sempre, quando você sentir que chegou a um ponto de parada, agradeça às suas partes por tudo o que fizeram e volte para o mundo exterior. Faça o que for preciso para aliviar esse trabalho e cuidar de si mesmo.

Os meus pais eram activos no movimento pelos direitos civis e durante toda a minha vida considerei-me activo ou pelo menos apoiante dos movimentos progressistas. No entanto, quando decidi trabalhar mais diretamente nas questões do racismo, fiquei mortificado ao descobrir uma parte racista dentro de mim. Não sei por que, mas tem sido um dos

as partes mais difíceis para eu desabafar, e às vezes ainda sou atingido por isso e tenho que contrariar suavemente os impulsos e crenças dessa parte. É tão jovem e assustado. Acho que acontece o mesmo com muitas pessoas, e um dos meus objetivos aqui é despolarizar a discussão em torno do racismo, a fim de promover mais abertura e divulgação sobre o que realmente está acontecendo dentro de nós.

Até que você possa aliviar suas partes racistas, é muito melhor apenas estar ciente delas. Se você encontrar um, poderá lembrá-lo ativamente, de forma compassiva, de que sabe que ele carrega essas crenças, mas o que ele diz e pensa não está certo. O problema surge quando você entra em guerra contra o seu racismo interior. Como já disse diversas vezes neste livro, entrar em guerra contra uma parte geralmente apenas a fortalece. Quando você o exila e finge que não existe, geralmente você está fazendo isso apenas para se sentir melhor consigo mesmo, tornando muito mais difícil desabafar e combater o dano potencial que ele pode causar.

Eu o encorajo a usar um processo semelhante com outras partes das quais você tem vergonha ou medo – talvez aquela que lhe proporciona fantasias sexuais embaraçosas, ou aquela que acha que Donald Trump é ótimo, ou a parte que secretamente se deleita quando seus amigos falham, ou aquela que secretamente se deleita quando seus amigos falham, ou aquele que acredita que os homens são realmente superiores às mulheres. Todos nós temos partes que não queremos admitir, nem mesmo para nós mesmos. Em geral, essas partes de nós são crianças interiores jovens e equivocadas. E tal como as crianças externas equivocadas, elas merecem receber a nossa orientação e amor, em vez do nosso desprezo, vergonha e abandono.

Sessão Quatro: Andy

Como você deve ter adivinhado, estou animado com a possibilidade de que o IFS possa ajudar a aliviar o racismo interior, bem como o fardo da negação ou da apatia – qualquer coisa que seja um obstáculo para apreciarmos o sofrimento que o racismo sistêmico causou e agirmos para combater e reparar esse dano. Tenho feito experiências com vários grupos e indivíduos, e esta sessão está incluída aqui para ilustrar parte desse trabalho.

Em um podcast recente, Andy – o entrevistador, que é branco e muito envolvido em atividades anti-racismo – me permitiu trabalhar com suas partes racistas.

- PAU:** Andy, se você estivesse disposto, seria ótimo trabalhar com aquela parte sua que é racista.
- ANDY:** Estou aberto a isso. Parece nervoso e vulnerável, mas eu não estaria fazendo o mesmo se não estivesse aberto a isso.
- D:** Tudo bem, então concentre-se naquela parte de você que carrega crenças racistas e

talvez diga algumas coisas racistas às vezes e veja se você consegue encontrar-o dentro ou ao redor de seu corpo.

A: Acho que podem ser duas partes: uma ao redor da minha boca e lábios, e outro que é mais difícil de encontrar.

D: Ok, vamos verificar primeiro o que está ao redor da sua boca e observar como você se sente em relação a isso.

A: Ele tem talvez cinco ou seis anos e tem uma memória particular. Eu sinto um pouco compaixão por ele.

D: Deixe-o saber disso e veja como ele reage e se ele quer que você faça isso saiba mais sobre essa cena.

A: A cena é em um restaurante com alguém que amo e confio muito e é a primeira vez que vejo uma pessoa negra - cresci no subúrbios e eu vivia uma vida protegida lá - então perguntei a essa pessoa Eu estava pensando por que a pele daquele homem estava suja. Era apenas uma criança curiosidade, mas o adulto com quem eu estava ficou muito envergonhado com isso e se afastou de mim e pediu desculpas ao homem negro e disse eu não faça mais perguntas como essa. E o que é essa parte me dizer hoje é que ele ainda teme como sua curiosidade possa prejudicar isso adulto e pode machucar pessoas com pele da cor do homem.

D: Pergunte se ele ainda mora naquela cena.

A: Não, mas ele ainda teme que essas duas pessoas não estejam bem.

D: Ok, então volte lá com ele e ajude-o a ver como eles estão fazendo e o que eles precisam. Agora pergunte a ele o que ele quer que você faça lá atrás com ele ou para ele.

A: Ele só quer que esses dois homens se conectem – o homem que ele ama e trustes e o homem negro, então estou ajudando isso a acontecer. Ele é realmente feliz com isso! Agora parece completo.

D: Ok então vamos levá-lo para fora daquela cena para um lugar que ele goste e veja se ele gostaria de desistir das crenças e sentimentos que obteve com isso tempo.

A: Sim muito mesmo.

D: Onde ele está carregando tudo isso?

A: Está na garganta dele. *[O filho de Andy deixa tudo sair de sua garganta para a luz. O menino se sente feliz e leve e traz coragem ao seu corpo e o conhecimento de que os adultos também estão sofrendo, e ele pode ajudar adultos se conectam.]*

D: Você mencionou um mais evasivo. Veja se você consegue encontrá-lo agora.

A: É meio difícil de descrever, mas a imagem que aparece é de uma cobra ou corda enrolada em minha espinha.

D: Como você se sente em relação a isso?

A: Meio com medo disso.

D: Há uma regra neste trabalho que diz que nada pode te machucar se você não estiver medo disso, então veja se os assustados podem ir para uma sala de espera segura para podemos conhecer essa cobra.

A: Ok, agora estou curioso sobre isso. Está me deixando saber que está com medo para me deixar ver.

D: Pergunte sobre isso – o que ele teme que aconteça?

A: Tenho medo de que muitas das pessoas que amo e com quem me importo se machuquem e eles nos machucariam em troca. Então é melhor ser invisível. É por isso que está se enrolando e se escondendo. Às vezes pensa coisas sobre as pessoas com base em sua aparência - a cor da pele, suas características faciais – e sabe que isso é prejudicial.

D: Diga que vamos ajudá-lo a descarregar tudo o que o faz pensar coisas - não vamos permitir que isso diga nada que magoe ninguém.

A: Esta parte existe desde os meus treze anos, como resultado de ter fui tratado como um exilado quando eu estava no ensino médio por causa da minha peso, meus interesses estranhos, com quem eu andava e quem não sai comigo. Uma defesa que ele desenvolveu foi sempre encontrar um maneira de se sentir melhor do que outras pessoas. Ele foi muito mal tratado muito tempo e tive que me enterrar.

D: Deixe-o saber que você está entendendo isso - faz muito sentido que ele começaria a julgar os outros apenas para se sentir melhor consigo mesmo. *[A parte mostra a Andy uma cena específica no refeitório onde ele e seus grupo de amigos foi desprezado por uma garota popular e ele se encolheu e sentiu-se humilhado e irritado. Andy entra em cena e ajuda o menino vê que o ato dela não tem nada a ver com ele e vai conversar com o garota para ele. O menino está maravilhado, porque acreditou que você não consegue enfrentar pessoas populares, e uma vez que Andy faz isso por ele ele está pronto para sair e Andy o leva para o presente.]*

D: Veja se ele está pronto agora para descarregar tudo o que ganhou daquela época.

A: Sim, ele está pronto - está curvado nos ombros e no pescoço. Ele não pode olhar diretamente para as pessoas e tem que virar a cabeça.

D:

Por que ele quer desistir de tudo isso?

A: Fogo. *[O menino descarrega tudo o que estava em seus ombros no fogo e agora está um pé mais alto. Ele pode ver como se agisse com outra pessoa da mesma forma que a garota agiu com ele, ele poderia ter aquela conversa com ela e pedir desculpas. “Ver-me fazer isso com a garota foi revelador para ele”, diz ele. O menino então traz autoconfiança para seu corpo e o que ele descreve como “a capacidade de ver a dor daquela garota e como ela estava tentando se sentir melhor cagando em nós”.]*

D: Então, Andy, diga a cada uma dessas duas partes que você as verificará todos os dias por um tempo e volte.

Neste curto espaço de tempo, Andy conheceu duas partes que são relevantes para o seu trabalho anti-racismo. O primeiro carregava muito medo de ser curioso e aberto sobre pessoas de outras raças – um medo que Andy teve que trabalhar duro para superar em seu ativismo. A segunda parte foi usar o racismo para se sentir melhor consigo mesmo, do tipo “pelo menos sou melhor que essas pessoas”. Ao explorar um território como este, descubro que as partes têm muitos motivos diferentes para se apegarem ao racismo ou para não se envolverem no seu combate, mas todas as partes com quem trabalhei até agora (incluindo a minha) são jovens, presas em cenas difíceis. e aliviados quando desabafam.

Novamente, aqui está um princípio central do IFS em ação: entrar em guerra contra crenças ou emoções internas de qualquer tipo muitas vezes sairá pela culatra. Ouvi-los e curá-los é o melhor caminho a seguir, ao mesmo tempo em que nos relacionamos com eles com uma disciplina auto-liderada firme, mas amorosa, até que eles desabafem.

Acho que algumas partes têm muitos motivos diferentes para se apegarem ao racismo ou para não se envolverem no seu combate.

No processo de explorar o que parecem ser seus lados obscuros, você também pode encontrar algo que não parece fazer parte. Ocasionalmente encontramos vozes ou imagens bastante desagradáveis, mas também são mais bidimensionais do que partes. Chamamos essas coisas *de fardos independentes* porque parecem pedaços internalizados de ódio ou de maldade que nunca foram ligados a uma parte — são mais como fardos flutuantes. Isso é o que alguns sistemas psicodinâmicos chamam *de introjetos*. Mas, novamente, uma das leis da física interior é que se você estiver no Eu e não temer uma parte, ela não terá poder sobre você.

CAPÍTULO ONZE

Modalidade

Quando suas partes começam a confiar em seu Eu, elas abrem mais espaço para você estar em seu corpo. Quando for esse o caso, você sente mais sensações e emoções e, conseqüentemente, fica cada vez mais interessado em manter o corpo firme e saudável. Com esta maior sensibilidade ao feedback do seu corpo, vem um maior conhecimento sobre quais alimentos ou atividades são benéficos e quais podem ser prejudiciais. Isso leva a mudanças correspondentes em seu comportamento.

Além disso, seus exilados não precisam mais usar seu corpo para tentar chamar sua atenção ou puni-lo por ignorá-los, pois eles podem chegar até você diretamente. Já tive muitos clientes que resolveram problemas médicos crônicos simplesmente ouvindo o que seus corpos lhes diziam, em vez de tentarem matar o mensageiro.

Algumas tradições espirituais diminuem a importância da forma física e até consideram o corpo um obstáculo à iluminação. Isto é, eles ensinam que as necessidades e impulsos do corpo mantêm você ligado ao mundo material, enquanto o objetivo final é transcendê-lo. Outros vão mais longe e demonizam o corpo e os seus impulsos carnis. Mas alguns vêem o corpo como um templo sagrado que deve ser cuidadosamente cuidado porque é o templo do espírito. É mais parecido com o modo como pensamos sobre o corpo no IFS.

Um dos principais objetivos do IFS é aumentar sua capacidade de autoliderança tanto no mundo interno quanto no externo. Quanto mais esse Eu existir em ambos os reinos, mais os seres em ambos se tornarão reconectados, harmoniosos e equilibrados. Para operar plenamente nos mundos interno e externo, entretanto, o Eu precisa de acesso ao seu corpo. O eu precisa ser incorporado.

Se suas partes lhe permitiram fazer o exercício do caminho da parte 2 do livro, é provável que você tenha tido um vislumbre dessa incorporação ampliada de que estou falando. E se eles não foram tão cooperativos, geralmente eles têm alguns bons motivos do passado para *não* deixar você voltar ao seu corpo.

Para operar plenamente nos mundos interno e externo, o Eu precisa de acesso ao seu corpo.

As pessoas desencarnam por vários motivos, mas o trauma está no topo da lista. Quando você enfrenta um trauma específico, suas partes acreditam erroneamente que precisam proteger o seu Eu, então elas empurram o seu Eu para fora do seu corpo, e é por isso que tantos sobreviventes de trauma descrevem ver-se sendo feridos de fora (e geralmente acima) de seus corpos. . Depois disso, seus protetores passam a temer a reencarnação porque permanecem congelados na cena do trauma e acreditam que você tem a idade que tinha quando o trauma aconteceu, então muitas vezes pensam que estão protegendo um ser muito jovem.

E então, os fardos que você acumula com o trauma parecem ser energia densa neste mundo interior e ocupam muito espaço interior, então não apenas o Eu é desencarnado, mas esses outros tipos de energia tornam mais difícil para você re- incorporar. Como resultado, a maioria de nós vive de uma forma menos incorporada, o que significa que não estamos trazendo níveis ideais de autoliderança para nossos mundos interno e externo.

Como mencionei antes, joguei futebol durante a faculdade. Como resultado, sofri inúmeras colisões frontais, algumas das quais resultaram em concussões. Eu era muito pequeno para o futebol e jogava na defesa, o que significava que muitas vezes tinha que correr a toda velocidade contra um running back que era muito maior que eu e igualmente rápido. Foram necessários anos de trabalho interno para chegar ao ponto em que eu pudesse sentir minhas emoções e sensações em meu corpo da mesma forma que fazia antes do futebol – e eu não era tão sensível antes do futebol. Meu pai tinha transtorno de estresse pós-traumático não diagnosticado da Segunda Guerra Mundial – ele era capitão de uma unidade médica do exército de Patton e foi encarregado de reidratar todos os sobreviventes de Dachau quando o campo foi libertado. Ele tremia de raiva quando me espancava.

Aproveitei a raiva que senti com essas experiências no campo de futebol. Quando aquele bombeiro furioso assumia o controle de um jogo, eu conseguia derrubar os jogadores sem me importar com as consequências para o meu corpo. Na verdade, eu dificilmente sentiria meu corpo – só muito depois do jogo terminar é que eu

sinta os hematomas. A sensação de poder, a adrenalina, a liberação da raiva e os elogios dos meus companheiros de equipe eram uma combinação poderosa. Olhando retrospectivamente, posso entender por que nossos bombeiros são tão potentes e viciantes. Os elogios cuidaram da minha inutilidade; o poder, a adrenalina e a raiva fizeram o garotinho fraco que há em mim se sentir forte e vivo.

Muito depois de minha carreira no futebol ter terminado, mantive um desejo intenso de topar com alguém e derrubá-lo.

Entre parênteses, uma parte de mim quer ser equilibrada quando se trata de meu pai. Eu também herdei dele muitas qualidades boas. Ele era um verdadeiro cientista, corajoso em seu campo de pesquisa em endocrinologia e tinha um compromisso intenso de ajudar o mundo. Tudo isso também são legados que influenciaram minha trajetória. E meu pai também podia ser muito afetuoso, o que tornava as coisas mais confusas quando menino, quando ele ficava furioso.

Outra razão pela qual os protetores mantêm você desencarnado é que estar em seu corpo dá aos seus exilados mais acesso a você. Quando os protetores mantêm você pelo menos um pouco dissociado, entorpecido ou na sua cabeça, você nunca precisa sentir as emoções dos exilados, o que significa que é menos provável que elas sejam acionadas. É por isso que muitas vezes é difícil conseguir permissão dos protetores para reencarnar. Eles temem, com razão, que você sinta muito mais e se preocupam que isso seja demais para você, porque muitas vezes acreditam que você ainda é muito jovem e está em perigo. Além disso, seus protetores têm mais poder para dominar sua vida quando o seu Eu não está encarnado e resistirão às suas tentativas de encarnação se isso significar abrir mão desse poder de proteção.

Na verdade, são os protetores que muitas vezes nos convencem a medicar. Os medicamentos muitas vezes têm um efeito desencarnante, razão pela qual podem reduzir certos sintomas. Quando você está medicado, seus bombeiros se acalmam, porque você não fica tão acionado – você não sente tanto. No entanto, como o seu Eu está menos corporificado, é mais difícil realizar muita cura. Isso não quer dizer que os medicamentos psicotrópicos não sejam úteis, e há claramente momentos em que seu sistema só precisa relaxar um pouco. Dito isto, tente não ficar desapontado se não conseguir fazer muito trabalho interno quando estiver neles.

É claro que alguns medicamentos – especialmente os psicodélicos que discuti anteriormente – podem realmente relaxar os protetores e permitir que você acesse mais o Eu. A meditação também é assim – algumas formas podem trazê-lo mais para dentro do seu corpo, mas outras são frequentemente utilizadas por protetores para mantê-lo mais desencarnado. Por esse motivo, é sempre valioso (e muitas vezes surpreendente) perguntar entre as partes se um medicamento ou meditação incorpora mais ou menos o seu Eu.

Você está usando isso para promover a cura ou para contornar seus exílios?

Outras razões para a desencarnação incluem dietas pouco saudáveis, falta de exercício, dependência de dispositivos e o estilo de vida americano excessivamente ocupado e sobrecarregado. Da mesma forma, a obsessão com o tamanho e a aparência do seu corpo – nosso legado de vergonha corporal e consciência da aparência – leva a mais dietas e a um auto-exame constante, o que também é desincorporável.

Estamos convencidos de uma série de soluções que nos dizem para fazer mais exercícios, comer de maneira mais saudável, desacelerar e meditar mais. Todas estas podem ser práticas benéficas para nos ajudar a reencarnar mais, mas, a menos que as nossas partes estejam totalmente a bordo, acabarão por sabotar as nossas soluções saudáveis. Depois que curamos nossos exilados e nos tornamos mais autodirigidos, não precisamos trabalhar tanto para fazer coisas que são boas para nós — nós simplesmente gostamos delas naturalmente. Nossos protetores param de dirigir nosso ônibus (de qualquer maneira, eles são jovens demais para ter carteira de motorista) e nos deixam sentar no banco do motorista. Depois disso, eles podem nos ajudar a navegar ou nos alertar sobre perigos na estrada ou sobre o limite de velocidade, mas confiarão em nós para dirigir, enquanto nossos ex-exilados brincam nos bancos traseiros.

Enquanto você está fora do banco do motorista (e às vezes até mesmo expulso do ônibus), suas peças correm soltas. Eles têm acesso ao seu corpo para *seus* propósitos, e as emoções extremas que carregam afetarão o seu corpo. Por exemplo, o medo dos seus gestores fará com que os seus músculos fiquem cronicamente tensos, especialmente nas costas, ombros, testa e maxilar. Eles estão lutando para controlar como você olha, se comporta, fala e sente, assim como estão lutando para manter seus exilados e bombeiros contidos.

A menos que as nossas peças estejam totalmente integradas, acabarão por sabotar as nossas soluções saudáveis.

Vários sobreviventes de abuso com quem trabalhei têm gerentes que odeiam seus corpos. Culpam os seus corpos por terem necessidades e mantê-los vulneráveis, por torná-los um alvo atraente. Eles dizem: “Essas necessidades te machucaram, então vou te anestesiá-lo para que você não tenha mais essas necessidades”.

Alguns tentam torná-los sexualmente pouco atraentes ou imperceptíveis, para que se tornem invisíveis aos predadores. Ou podem incentivá-los a passar fome para controlar os seus apetites e minimizar as suas necessidades.

De certa forma, faz sentido que os gerentes tentem controlar seus bombeiros, porque muitos deles – como a minha parte, amante do futebol, que desejava continuar esbarrando nas pessoas – são viciados em adrenalina. Eles escolhem atividades que liberam hormônios que fazem você se sentir alto, poderoso ou até mesmo assustado, dependendo de como estão tentando distraí-lo ou protegê-lo. Mas alguns bombeiros adotam uma abordagem diferente – são mais preguiçosos. Eles renunciam ao esforço e fazem você consumir drogas

e alimentos que têm um impacto semelhante.

No exercício de simulação de incêndio, você olhou através de uma janela para a pessoa que o acionou. Eu fiz você sentir seu corpo quando um protetor assumiu o controle e percebeu os efeitos que isso teve em seu corpo. Também é importante ter em mente que as partes ainda impactam seu corpo em seus estados não desencadeados, porque permanecem congeladas em locais desencadeadores do seu passado. Muitos bombeiros mantêm a capacidade de assumir o controle tão completamente porque você confiou neles no passado, estabeleceu o hábito de deixá-los assumir o controle e eles se tornaram associados aos poderosos hormônios de que você precisava durante o evento originador. Seu bombeiro sexual, por exemplo, sempre pode inundar seu sistema com testosterona e fazer você pensar em nada além de sexo. Mesmo quando seus exilados estão tão trancados que você não tem nenhuma experiência consciente deles, a dor, a vergonha, o terror e o desespero que eles carregam ainda estão em seu corpo, assim como os hormônios do estresse, como o cortisol, com os quais eles estão alinhados, então há ainda a necessidade do bombeiro. Você provavelmente pensa que é apenas uma pessoa altamente sexual, sem perceber o quanto essa parte está trabalhando para protegê-lo.

Também descobri que, por vários motivos, as peças têm como alvo deliberadamente diferentes órgãos ou sistemas vitais do seu corpo quando não conseguem chegar até você diretamente. Quando você não ouve uma parte, ela tem um número limitado de opções para chamar sua atenção ou para puni-lo se estiver com raiva de você. Pode causar pesadelos, flashbacks, ataques de pânico ou bagunçar seu corpo de maneiras ainda piores.

Todos nós temos falhas ou predisposições genéticas e nossas partes muitas vezes sabem disso. Assim como no brilhante filme *Inside Out*, é como se nossas peças tivessem um painel de controle na frente delas e pudessem apertar nossos botões físicos à vontade. Tenho predisposição para enxaquecas e asma. Se eu estiver em uma sala muito empoeirada, terei um ataque de asma, e isso não tem nada a ver com minhas peças.

Contudo, se por algum motivo uma parte quiser, ela pode apertar o botão do ataque de asma e me eliminar. Felizmente, isso não acontece mais, em parte porque trabalhei muito nisso. De modo semelhante, acho que muitos sintomas médicos são pelo menos exacerbados ou iniciados por nós mesmos quando não conseguem chegar até nós diretamente — quanto mais não ouvimos, mais graves são os sintomas.

Particpei de um estudo sobre artrite publicado no *Journal of Rheumatology*. Tivemos cerca de trinta e seis pacientes com AR (artrite reumatóide) que passaram por seis meses de IFS e os comparamos com um grupo diferente de quarenta que receberam aulas educacionais sobre AR. Fizemos com que o grupo IFS se concentrasse em sua dor, ficasse curioso sobre ela e fizesse os tipos de perguntas que normalmente fazemos às partes. As participantes eram principalmente mulheres católicas irlandesas que nunca haviam feito terapia antes e tinham funções ativas de cuidado que não as deixavam cuidar de si mesmas. Enquanto ouviam a dor nas articulações, as partes que usavam aquela dor começaram a

responda às suas perguntas com respostas como: “Você nunca cuida de si mesmo” e “Vamos aleijá-lo para que você não possa continuar fazendo isso” e “Vamos continuar fazendo isso até que você nos ouça.” À medida que o grupo IFS começou a ouvir essas partes e a negociar com as partes cuidadoras para partilhar tempo, os seus sintomas começaram a melhorar. Encontramos uma mudança altamente significativa na manifestação física da artrite, medida por médicos terceirizados. Algumas pessoas do grupo entraram em remissão completa. ¹ Em outras palavras, quando você se recusa a ouvir, você pode

transformar suas partes em terroristas interiores, e elas destruirão o seu corpo, se necessário. Infelizmente, o nosso sistema médico – tal como um sistema político repressivo – é muitas vezes concebido para matar o mensageiro em vez de nos ajudar a transmitir a mensagem.

Quando você se recusa a ouvir, você pode transformar suas partes em terroristas internos.

Sessão Cinco: TJ

Quero oferecer esta próxima sessão transcrita para ilustrar como as partes usam nosso corpo quando não as ouvimos. TJ é uma médica de quarenta e poucos anos que queria explorar se havia algo psicológico em sua dor crônica nas costas após um acidente de carro dezessete anos antes.

TJ: Tenho lutado há cerca de dezessete anos com dor lombar e isso tem sido debilitante. Já superei isso e me exercitei antes, mas sofri um acidente quando estava grávida do meu segundo filho. Assim que eu me movo, ele explode. Os médicos dizem que é artrite ou algo assim. Tudo o que gostei de fazer na minha vida, como triatlons, não está disponível para mim. Parece que meu corpo está me traindo.

Também ganhei trinta quilos e tenho muita vergonha disso.

PAU: Isso é muito. Existe algum lugar aí que você gostaria de começar?

TJ: Não sei como lidar com a dor. Não sei se a dor está tentando me dizer alguma coisa.

D: Podemos verificar isso se você quiser. Teremos a mente totalmente aberta – pode não ser nada além de um problema de coluna. Vamos apenas verificar. Concentre-se na dor em si – presumo que seja nas suas costas. Ao perceber isso ali, como você se sente em relação a isso?

TJ: Eu não gosto disso. Estou tão bravo com isso.

- D:** Eu entendo por que algumas partes estão irritadas com isso, mas vou perguntar a elas se podemos ter a chance de conhecer a dor de uma maneira diferente e se houver algo que quer que saibamos. Então, veja se aqueles que estão com raiva vão dê-nos algum espaço por alguns minutos. *[TJ faz]* Como você está se sentindo em direção à dor agora?
- TJ:** Ainda estou bravo com isso.
- D:** O que aquele que está louco precisa para nos dar espaço? Talvez um voz por um tempo?
- TJ:** Há um medo que surge e não quer olhar para a raiva.
- D:** Pergunte ao medo o que ele teme que aconteça se você trabalhar com a raiva.
- TJ:** Pode desenterrar algum outro trauma horrível.
- D:** O que aconteceria se você descobrisse algo horrível?
- TJ:** Ele acha que não serei capaz de lidar com isso ou ele assumirá o controle.
- D:** Pergunte a esse medo quantos anos ele pensa que você tem.
- TJ:** Eu fiquei muito jovem.
- D:** Deixe-o saber que você não é muito jovem e veja como ele reage.
- TJ:** Está chocado.
- D:** Encontre uma maneira de convencê-lo de que você não é muito jovem.
- TJ:** Está resolvido agora. Isso nos deixará ir até o irado.
- D:** Como você se sente em relação a isso agora?
- TJ:** OK.
- D:** Veja o que ele quer que saibamos.
- TJ:** Há um crítico agora. "Você é preguiçoso, não faz nada."
- D:** Então, precisamos lidar com o crítico. Como você se sente em relação a isso?
- TJ:** Ele é muito grande. Ele é tão mau.
- D:** Todas as partes que são machucadas por ele podem nos dar algum espaço? Você quer que eu fale diretamente com ele? *[Ela acena com a cabeça]* Ok, você está aí? *[Acena com a cabeça]* Então, você é muito duro com TJ, certo? Por que você faz isso para ela?
- TJ:** Ela é preguiçosa e não faz nada e precisa sair do controle. Ela é gordo, feio e nojento.
- D:** O que você teme que aconteça com ela se você não disser isso o tempo todo?
- TJ:** Ela estaria com trezentas libras, desempregada e sem valor.

- D: Você está tentando mantê-la em forma e trabalhando.
- TJ: Eu sei que ela tem potencial para voltar a um peso melhor e saudável.
- D: Então, o peso é o seu foco principal?
- TJ: Não. Saudável. Quero que ela faça qualquer atividade dentro do razoável.
- D: Entendo. Claro, você está frustrado com o problema dela.
- TJ: É tão ruim. Vou motivá-la e então ela vai explodir tudo porque ela está com dor.
- D: OK. Eu entendo seu dilema. Como a vergonha está funcionando para você?
- TJ: Não é. A vergonha faz com que ela coma pior, etc.
- D: Você está pronto para tentar algo diferente?
- TJ: Sim.
- D: Você nos daria permissão para voltarmos para o irado?
- TJ: Sim. *[Pausa]* Não consigo encontrar raiva agora porque não é permitido. O crítico diz que a raiva é uma emoção inútil e não ajuda.
- D: Ela nos dará uma chance de ajudá-lo? Não é apenas um pacote de raiva, é uma parte de um papel. Diga à sua raiva que é seguro voltar. Deixe-o saber que você está curioso sobre ele e veja o que ele quer que você saiba.
- TJ: Um bloqueador entra e apaga tudo.
- D: Pergunte o que ela teme que aconteça se permanecermos com a raiva.
- TJ: Será feio. Isso vai assumir.
- D: Diga que isso não vai acontecer.
- TJ: A raiva está atrás das grades, devo deixá-lo sair?
- D: Sim, deixe-o sair e veja o que ele quer que você saiba.
- TJ: O apagamento volta.
- D: Pergunte por que ele voltou.
- TJ: Ele quer descrever como é a raiva. Ele é um grande monstro assustador.
- D: Quão perto você está da raiva em termos de distância?
- TJ: Alguns metros.
- D: Diga às suas partes que nenhuma parte tem poder se você não tiver medo dela. Diga às suas partes assustadas para irem para uma sala de espera segura. *[Ela faz]* Como você sente por ele agora?
- TJ: Interessado.
- D: Bom. Deixe-o saber. *[Longa pausa]* Como ele reage? O que

ele diz?

TJ: Estou tendo o acidente de carro e o medo disso.

D: Está tudo bem em estar com isso?

TJ: Sim.

D: Deixe-o saber que você realmente deseja saber o que foi para ele.

TJ: Eu estava grávida e meu filho de dois anos estava atrás de mim. E eu parei em um sinal vermelho. Há uma parte crítica que diz que você não deve compartilhar isso, apenas siga em frente.

D: Coloque-o na sala de espera. Seja um pouco firme com essas peças.

TJ: Eu estava falando ao telefone porque você ainda pode fazer isso e parou em um semáforo. Do nada, esse carro bate na nossa traseira indo a cinquenta e cinco milhas por hora. Porque bateu tão forte, subimos e acabei cara a cara com a garota que nos bateu. Eu acabei de foi direto para ser médico. Tirei meu filho de trás e carreguei-a, gritando instruções, sem perceber que minha cabeça estava sangrando. EU estava com medo de ter meu bebê muito cedo. Eles me deram drogas isso me deixou louca para interromper o trabalho de parto. Foi assustador e eu senti sozinho, e acho que nunca processei isso.

D: Veja se essa parte irritada precisa que você saiba mais alguma coisa sobre isso.

TJ: Nunca fiquei bravo com o motorista que me atropelou. Eu nunca fiquei bravo. Era tudo sobre a dor e a preocupação com meu filho. Eu era machucar de várias maneiras. Há algo na parte louca e eu sinto como se eu precisasse chegar lá.

D: Deixe a raiva saber que você está pronto agora.

TJ: Está no meu estômago agora. É tão louco *[ela começa a tremer]*.

D: Tudo bem. Apenas fique com isso.

TJ: Tem uma parte que diz que não é certo ficar bravo, mas eu sou tão foda bravo com ela. Isso me destruiu por tanto tempo e ainda sim. ...

D: Tem todo o direito de ficar zangado com isso. Deixe-o saber disso. É muito bem-vindo, pode ser do tamanho que você quiser.

TJ: Posso me levantar?

D: Sim. Ficar de pé.

TJ: Eu estou tão envergonhado. Ok... *[grita a plenos pulmões]*.

D: Muito bom. É realmente ótimo que esta parte possa estar aqui agora. Como você se sente em relação a isso agora?

TJ: Está preso. Realmente, muito preso.

D: Como está agora?

TJ: É muito mais leve.

D: Bom. Basta perguntar se precisamos tirá-lo de lá, se ainda estiver preso ali atrás. *[Ela acena com a cabeça]* Ok, então, quero que você volte a isso cena e ficar com aquela parte irritada e quaisquer partes que ainda estejam lá, em do jeito que eles precisavam.

TJ: Eles só precisavam ser ouvidos. Ele quer que eu use minha voz.

D: Então, o que você diz sobre isso?

TJ: Está certo.

D: Você pode precisar trabalhar com outras partes que não deseja usar sua voz. Está pronto para deixar aquela hora e lugar?

TJ: Sim.

D: Você pode ver se há alguma outra peça presa lá atrás que queira venha comigo.

TJ: Medo, dor, raiva e a parte agradável, todos querem ir embora.

D: Leve todos os quatro para um local seguro e confortável. *[Depois de uma pausa]* Onde você os tem?

TJ: Em uma pousada nas montanhas.

D: Eles estão felizes?

TJ: Eles são.

D: Bom. Deixe-os saber que nunca mais precisarão voltar para lá, e você estar cuidando deles. Veja se eles estão prontos para liberar os sentimentos daquele tempo.

TJ: Eles não acreditam em mim que vou cuidar deles.

D: Eles têm motivos para não acreditar nisso?

TJ: Sim.

D: Diga a eles que esse é outro projeto – que você continuará trabalhando com o partes que têm medo que você tenha voz. Veja se eles estão prontos para descarregar os sentimentos e crenças que eles tinham lá atrás.

TJ: OK.

D: Do que todos eles querem desistir? Luz, água, fogo, vento ou algo mais?

TJ: Neve.

D: Diga-lhes para tirarem isso de seus corpos e deixá-lo cair na neve.

Apenas tire isso.

TJ: OK.

D: Como estão todos?

TJ: Eles querem festejar.

D: Diga-lhes para convidarem para seus corpos as qualidades que precisarão no futuro.

TJ: Coragem, conexão, liberdade, voz.

D: Como eles estão agora? Vamos convidar aquele crítico e todos os outros protetores ao longo do caminho e veja como eles reagem.

TJ: Há uma espécie de deleite. A criatividade também quer voltar.

D: Bom. Traga a criatividade de volta também. Antes de pararmos, podemos voltar para a dor nas costas para ver como é agora.

TJ: Não há dor nas costas no momento.

D: Pergunte a esses caras se eles tiveram um papel na dor nas costas.

TJ: Sim, eles precisavam que eu ouvisse. Já faz muito tempo.

D: Deixe-os saber que se algum dia precisarem chamar sua atenção novamente, isso você vai ouvir. Isso parece completo por enquanto?

TJ: Sim, mas a raiva está dizendo para não minimizá-la mais.

D: Como é ouvir isso?

TJ: Não é muito legal, mas parece certo.

D: Talvez você possa se desculpar por minimizar as coisas e se comprometer a manter trabalhando com as peças que fazem isso. Como é isso agora?

TJ: Isqueiro. Espantado. Obrigado.

A próxima vez que vi TJ foi um ano depois, quando ela veio para outro retiro, eu estava liderando. Ela disse que não sentiu nenhuma dor nas costas desde a nossa sessão. É importante notar que TJ cumpriu seu compromisso com suas peças ao continuar trabalhar com eles sozinha. Se ela não tivesse feito isso, a dor provavelmente teria retornaram.

Exercício: Meditação Corporal

Aqui está o último exercício que quero oferecer e está relacionado com estas ideias sobre seu corpo. Enquanto você lê, você provavelmente está pensando sobre o seu

relacionamento com seu corpo, talvez sobre sintomas que você teve. Portanto, novamente, não quero presumir que qualquer um dos seus sintomas ou tensões seja necessariamente o resultado de partes. Além disso, não quero causar vergonha sugerindo que você está fazendo tudo isso consigo mesmo. Essa não é a mensagem. Não é você quem quer ter um sintoma, é só uma pequenina parte. Frequentemente, essa parte não tem ideia do dano geral que está causando ao seu corpo ou à sua família, e quando você finalmente ouvir essa parte, ela deixará de causar isso a você.

Vou convidá-lo agora a se concentrar em seu corpo e, se você tiver algum problema de saúde, sinta-se à vontade para se concentrar na manifestação disso. Caso contrário, basta encontrar um lugar em seu corpo que não seja exatamente seu – qualquer ponto de tensão, pressão, congestão, dor ou fadiga. Estamos procurando um início de trilha sensato – um ponto para focar e começar esta exploração. Vou te dar um segundo para encontrar um.

Quando você encontrar um, concentre sua atenção nele e observe como você se sente em relação a ele. Você pode se sentir frustrado ou derrotado por isso ou desejar se livrar dele, o que é compreensível. Mas para nossos propósitos, vamos pedir a essas partes que nos dêem um pouco de espaço para que vocês possam conhecê-las. E se for possível mudar para esse lugar curioso, pergunte o que ele quer que você saiba.

E novamente, espere por uma resposta. Todas as partes pensantes que desejam especular podem relaxar e, se nenhuma resposta vier, tudo bem. Pode ser apenas um problema físico que não está relacionado às suas peças. Se você obtiver uma resposta, entretanto, fique com a sensação como se ela fosse parte de você e faça o tipo de perguntas que fazemos às partes. Por exemplo, “O que você tem medo que aconteça se você não fizer isso com meu corpo?”

Se ele responder a essa pergunta, então você aprendeu como ele está tentando protegê-lo de alguma forma e poderá demonstrar apreço por ele. Mas pode ser que não seja um protetor e esteja apenas tentando passar uma mensagem para você. Portanto, outra pergunta útil aqui é: “Por que você sente que precisa usar meu corpo?” Ou seja, por que parece que não consegue falar diretamente com você? E uma pergunta final poderia ser algo como: “O que você precisa de mim para não ter que fazer isso com meu corpo?”

E, novamente, quando parecer o momento certo, você pode agradecer à parte por tudo o que ela compartilhou (se ela compartilhou alguma coisa) e começar a mudar seu foco de volta para fora, respirando fundo, se isso ajudar.

Esta é uma forma de praticar um novo relacionamento com seu corpo. Sempre que um

sensação ou sintoma com esup, preste atenção a isso. Que mensagem está tentando lhe enviar?

Considerações finais

Seu mundo interior é real. As peças não são produtos imaginários ou símbolos de sua psique; nem são simplesmente metáforas de significado mais profundo. Eles são seres interiores que existem em famílias ou sociedades internas, e o que acontece nesses reinos internos faz uma grande diferença em como você se sente e vive sua vida.

Se você não os levar a sério, terá dificuldade em fazer o que veio fazer aqui. Você pode ser capaz de aliviar suas partes até certo ponto, mas isso o ajudará tremendamente a entrar em seu mundo interior com plena convicção e a tratá-las como os seres reais e sagrados que são.

Se você não levar suas partes a sério, não se tornará um líder interno ou pai eficaz. Várias formas de psicoterapia podem ajudá-lo a se conectar com as emoções profundas de seus exilados, e isso pode ser curativo até certo ponto. Mas se você pensar nesse processo através das lentes da expressão de uma emoção reprimida, você não fará o acompanhamento - e o acompanhamento é crucial.

Se, por outro lado, você entender que tem exilados que realmente precisam confiar em você, será mais provável que você os visite pelo tempo que for necessário. Trabalhar com eles dessa forma muitas vezes é o que é necessário para alcançar um desabafo permanente, e é isso que é necessário para aprender suas lições - lições como se *tudo merecesse amor*.

Quando você consegue amar todas as suas partes, você consegue amar todas as pessoas. Quando suas partes se sentem amadas, elas permitem que você conduza sua vida a partir do Eu, e você se sente conectado à Terra e deseja salvá-la das partes exploradoras dos outros. Você expandirá o campo do Eu no planeta e isso contribuirá para curá-lo. Você também se sentirá conectado ao campo maior do EU.

Quando você consegue amar todas as suas partes, você consegue amar todas as pessoas.

É um desafio pensar nas partes como reais quando a visão monomente das pessoas permeia a maior parte do pensamento e da comunicação do mundo. Constantemente perguntamos uns aos outros: "O que *você quer?*" como se houvesse apenas um você. Pedimos o mesmo a nós mesmos. Então dizemos: "*Quero sair hoje à noite*". Embora

às vezes podemos dizer algo como: “Uma parte de mim quer sair e outra parte quer ficar em casa”, isso não é a norma, e mesmo quando as pessoas falam dessa maneira, a maioria não se refere a uma subpersonalidade literal. Infelizmente, ter muitas personalidades ainda é altamente estigmatizado e patologizado.

No início do livro, escrevi sobre o Ser contagioso. Quando você está encarnado e está com outra pessoa, ela não apenas começa a sentir a presença do seu Eu, mas o Eu dela também vem à tona e começa a ressoar.

Seus protetores e os deles sentirão o nível reconfortante do Eu na sala e relaxarão, liberando ainda mais energia do Eu encarnado.

Vejo isso o tempo todo quando trabalho com casais, famílias, empresas ou outras organizações. Simplesmente manter as pessoas num estado de corporificação enquanto elas negociam o conflito faz uma enorme diferença. Muitas vezes peço a cada pessoa que me permita ser o detector de peças, e faço uma pausa na ação quando suas partes entram em ação, e então faço com que todos - inclusive eu - entrem, ouçam suas partes e então volte e fale de um lugar de coração aberto em nome deles.

Acredito também que os países têm partes e um Eu e que podemos utilizar um processo semelhante com os líderes desses países, e o IFS está actualmente a ser utilizado por consultores para fazer exactamente isso. É claro que as peças protetoras também são contagiosas. As polarizações mais significativas são impulsionadas pelos protetores e pelos seus fardos – as suas crenças e emoções extremas – e aumentam com os protetores de outras pessoas. Vemos isto acontecer com demasiada frequência a nível internacional.

Um dos meus ditados favoritos se aplica aqui: quando os búfalos lutam no pântano, são os sapos que sofrem. Quando meu protetor vier até você, vai machucar seu exilado (o sapo). E quando seu protetor volta para mim, isso machuca meu exílio, e assim por diante. Nenhum de nossos protetores nos permite deixar transparecer que estamos sendo feridos – nenhum de nós fala por aqueles sapos. Em vez disso, apenas deixamos nossos búfalos continuarem pisoteando uns aos outros.

Quando os búfalos lutam no pântano, são os sapos que sofrem.

A solução para tais escaladas é o Eu de ambas as partes afastar o búfalo, confortar e amar os nossos próprios sapos e depois ter a coragem de informar um ao outro sobre esses danos. Depois que cada parceiro compartilha a experiência de seus exilados, a atmosfera muda palpavelmente, e isso torna possíveis reparos compassivos e soluções ganha-ganha.

Há partes de nós que tentarão nos convencer a não fazer isso. Eles nos dirão que é fraco e muito exposto para mostrar aos outros nossas verdadeiras necessidades. O

a verdade é que a força genuína só pode surgir quando nos comunicamos a partir do Eu.

Quando fizermos isso, outros sentirão o poder da nossa vulnerabilidade.

Acredito que cuidando de nossas partes dessa maneira nutritiva, incorporando o Eu e nos comunicando de maneira autoconduzida, não apenas estamos criando mais harmonia internamente e entre nós e os outros, mas também estamos trazendo mais energia do Eu para o planeta. E uma vez que haja uma massa crítica de energia do Eu em qualquer sistema, a cura acontece de forma espontânea e rápida.

É disso que precisamos. Parece que vivemos num momento crucial na história da nossa espécie, e a necessidade de uma massa crítica do Eu nunca foi tão grande. Eu costumava acreditar que Self não tem nenhuma agenda, mas não tenho mais. Talvez *agenda* não seja a melhor palavra para isso, mas, na minha experiência, o Eu tem um propósito ou um desejo de promover a conexão, a harmonia, o equilíbrio e corrigir a injustiça.

Mas, diferentemente de nossas partes, o Eu não está ligado a esse acontecimento de nenhuma maneira particular, ou pelo menos não imediatamente. O eu tem uma perspectiva mais ampla e de longo prazo.

Uma vez que haja uma massa crítica de energia do Eu em qualquer sistema, a cura acontece de forma espontânea e rápida.

Acredito que o seu Eu individual faz parte de um campo maior do EU que pode harmonizar as interações humanas. Sempre que você age a partir do Eu ou ajuda a liberá-lo nos outros, você está contribuindo para o crescimento desse campo e para a capacidade de afetar o mundo.

Isto dá mais significado não só ao que os terapeutas da IFS fazem nos seus consultórios, mas também aos nossos pequenos e não testemunhados actos de integridade ou compaixão – incluindo amar os nossos próprios filhos interiores e exteriores.

Essa perspectiva de campo nos ajuda a compreender como o Eu e as partes sobrecarregadas são contagiosas, porque também são aspectos de campos. E se considerarmos a Terra como um organismo vivo e senciente, é como se o Eu tivesse sido cada vez mais obscurecido pelos campos criados pelas formas desumanas como tratamos o planeta e uns aos outros. Quando vemos surgirem líderes nacionalistas de direita em diferentes países do planeta que usam as mesmas táticas manipuladoras e desprezíveis, é como se esses países estivessem a ser envolvidos pelo mesmo campo escuro.

Isso torna ainda mais importante desabafarmos a nós mesmos e uns aos outros. Ao fazer isso, diminuimos o poder desse campo obscurecedor e fortalecemos o campo do Eu da Terra. Isso nos leva a trabalhar juntos. Precisamos de construir comunidades de apoio para que estas mudanças aconteçam, especialmente quando são vistas como contraculturais, porque são difíceis de manter por nós próprios. Precisamos estar com pessoas que possam nos mostrar que não somos loucos, mesmo que o resto do mundo possa discordar. Eu não teria persistido em criar o IFS se não fosse por

o pequeno grupo de colegas que estavam experimentando comigo e validando uns aos outros. Se você estiver curioso para saber mais, o Instituto IFS patrocina muitos grupos ou listas de discussão no Facebook, bem como um programa Círculo online.

Para resumir, aqui está o que estou sugerindo:

1. Conduzimos nossas vidas a partir do Eu, tanto quanto possível, e encontramos maneiras de ajudar um número cada vez maior de pessoas a fazer o mesmo.
2. Nós curamos (desabafamos) a nós mesmos e uns aos outros.

Da mesma forma, estou convencido de que existem formas de ajudar grandes grupos a descobrir e aliviar o fardo do legado cultural, como o racismo, o individualismo, o consumismo, o materialismo e o sexismo. Dito isto, neste trabalho mais amplo, penso que é um erro diminuir a importância de descarregarmos os nossos fardos individuais. Até que nossas partes se sintam seguramente ligadas a nós, à Terra e ao EU, teremos protetores que anseiam por poder, adoração, coisas materiais e status – todas as coisas que nos mantêm separados uns dos outros e nos mantêm inconscientes das consequências. de abusar da Terra.

Existem maneiras de ajudar grandes grupos a descobrir e aliviar o fardo do legado cultural.

Nenhuma destas mudanças será possível se subscrevermos o atual paradigma da mente e da natureza humana. Não é suficiente simplesmente abordar problemas específicos – iniciativas de energia verde, por exemplo – porque enquanto continuarmos a ver os seres humanos como egoístas, separados e desconectados, continuaremos a relacionar-nos com as nossas partes de uma forma que os torna cada vez mais extremos, e a série de problemas que enfrentamos agora encontrará outras formas de se manifestar. Por outro lado, desafios como a pandemia do coronavírus e o desenvolvimento de crises ecológicas podem romper a nossa negação e sentido de superioridade cultural o suficiente para abrir espaço para um novo paradigma.

Quando estamos no Eu, lembramos de nossa conexão com nossas partes, com outras pessoas e com a Terra. Vemos uns aos outros como seres sagrados e nos relacionamos com amor e respeito. Também nos lembramos da nossa conexão com o EU e podemos receber orientação sábia desse nível de consciência. Ao sermos autoguiados, encontramos nossa visão naturalmente e agimos de acordo com ela e, ao fazê-lo, as coisas materiais não parecem tão importantes como antes. Nós relaxamos e desaceleramos. E aumentamos o campo do Eu no planeta e trabalhamos para reduzir os campos de fardos que o envolvem.

Foi maravilhoso compartilhar essa jornada fantástica com vocês. Escrever este livro me encorajou a explorar, esclarecer e consolidar ainda mais minhas crenças sobre o lado espiritual da IFS, e sou grato por isso. No processo, descobri e trabalhei com diversas partes de mim mesmo – aquela que usa a voz do meu pai para me intimidar sobre como tudo isso é anticientífico, aquela que se preocupa por eu estar sendo grandioso demais com todos esses pronunciamentos importantes. sobre o mundo e como ele poderia ser, e aquele que ainda duvida da realidade do mundo interior, apesar de décadas de evidências.

À medida que desabafo cada uma dessas partes, posso sentir pura gratidão por esta oportunidade e por você ter interesse suficiente nessas ideias para pegar este livro e ler até aqui. Que você ache isso útil de alguma forma e que o Eu esteja com você!

AGRADECIMENTOS

Há um número imenso de pessoas a quem agradecer por contribuir para o desenvolvimento do modelo IFS – muitos para este espaço. No entanto, para este livro em particular, posso identificar vários números-chave. Nos primeiros dias, fui levado — às vezes aos pontapés e aos gritos — a explicações espirituais dos fenômenos que encontrávamos em clientes por vários colegas exploradores: Michi Rose, Tom Holmes, Susan McConnell, Kay Gardner, Paul Ginter, Toni Herbine Blank e o falecido Ron Kurtz, o desenvolvedor do Hakomi. Mais tarde, gostei de comparar notas e receber orientação de uma mística sufi, Cindy Libman, e durante a última década negocie sessões poderosas com Carey Giles. Também quero reconhecer que muitos dos nossos treinadores atuais são orientados espiritualmente e compartilharam comigo o desenvolvimento de muitas dessas ideias.

Também gostei de colaborações com Loch Kelly, Lama John Makransky, Lama Willa Miller e Ed Yeats da tradição budista tibetana; e com as cristãs Mary Steege, Jenna Riemersma e Molly LaCroix. Bob Falconer fez grande parte da pesquisa para o nosso livro *Many Minds, One Self*, que também aprofundou minha apreciação da onipresença do Self em várias tradições espirituais. Quero também agradecer a Bob Grant por orientar as viagens com cetamina que me deram mais convicção sobre os aspectos espirituais deste trabalho.

Minha apreciação inicial do pensamento sistêmico foi fortalecida durante meu tempo como aluno do falecido Doug Sprenkle, bem como através de colaborações com Doug Breunlin e Howard Liddle. Embora nunca tenha estudado diretamente com ele, o falecido Salvador Minuchin foi uma grande influência na IFS. Aprendi com o falecido Reggie Goulding sobre o impacto do trauma nos sistemas internos e quero agradecer a Bessel van der Kolk pelo trabalho pioneiro que validou e fortaleceu essas descobertas. Encontrei validação semelhante no trabalho de Gabor Maté e nas conversas com ele sobre vício e sintomas médicos.

Sinto-me muito bem cuidado pela Sounds True. Eles me abençoaram com um grande editor, Robert Lee. No início do processo, ele captou a visão e se empenhou numa grande reorganização que melhorou enormemente o livro. Também sou grato pela criatividade de Jennifer Yvette Brown e pelo interesse e apoio de Tami Simon.

Finalmente, quero agradecer ao meu irmão Jon por me libertar para explorar tudo isto, fazendo um trabalho tão bom na gestão do Instituto IFS na última década, bem como à minha esposa e co-exploradora, Jeanne Catanzaro, que tem um trabalho incrível. intuição e fez contribuições significativas para o meu pensamento sobre essas questões.

NOTAS

Epígrafes

1. Robert Pirsig, *Zen e a arte da manutenção de motocicletas* (Nova York: Morrow, 1974).
2. Gus Speth, conforme citado em “Nós, cientistas, não sabemos como ... fazer isso, que comentário!” WineWaterWatch.org, 5 de maio de 2016, winewaterwatch.org/2016/05/we-scientists-dont-know-how-to-do-that-what-a-commentary/.
3. Thomas Merton, *Conjecturas de um espectador culpado* (Nova York: Image Books, 2009).

Introdução

1. Daniel Christian Wahl, “[Somos] uma espécie jovem crescendo,” *Médio*, 13 de janeiro de 2018, medium.com/age-of-awareness/we-are-a-young-species-growing-up-3072588c5a82.
2. Jimmy Carter, “A Time for Peace: Rejecting Violence to Secure Human Rights”, 18–21 de junho de 2016, transcrição publicada em 21 de junho de 2016, discurso no Fórum anual de Defensores de Direitos Humanos do Carter Center, cartercenter.org/news/editorials_speeches/a-time-for-peace-06212016.html.

Capítulo Um: Somos todos múltiplos

1. Jonathan Van Ness, *Over the Top: Uma jornada crua para o amor próprio* (Nova York: HarperOne, 2019), 5–6.
2. João Calvino, *As Institutas da Religião Cristã: Livros Primeiro e Segundo* (Altenmünster, Alemanha: Jazzybee Verlag, 2015).
3. Rutger Bregman, *Humanidade: uma história esperançosa* (Nova York: Little, Brown, 2020), 17.
4. Para uma revisão completa deste e de estudos relacionados, ver Rutger Bregman, *Utopia for Realists* (Nova Iorque: Little, Brown, 2017).
5. Van Ness, *por cima*, 173.
6. Van Ness, *por cima*, 261.
7. Ralph De La Rosa, *O macaco é o mensageiro: meditação e o que sua mente ocupada está tentando lhe dizer* (Boulder, CO: Shambhala, 2018), 5.
8. Matt Licata, *O caminho está em toda parte: descobrindo as joias escondidas dentro de você*. (Boulder, CO: Wandering Yogi Press, 2017), 72.
9. Jeff Brown, *Karmageddon*, dirigido por Jeff Brown e Paul Hemrend (Ontário, Canadá: Open Heart Gang Productions, 2011), documentário, 2 horas.
10. Brian Gallagher, “The Problem with Mindfulness”, *Facts So Romantic* (blog), Nautilus, 30 de março de 2018, nautil.us/blog/the-problem-with-mindfulness; e Lila MacLellan, “Há um lado negro da meditação sobre o qual ninguém fala”, *Recesses of Your Mind* (blog), Quartz, 29 de maio de 2017, qz.com/993465/theres-a-dark-side-to-meditation-que-ninguém-fala.
11. Saul McLeod, “Teoria do Apego de Bowlby”, Simply Psychology, atualizado 2017, simplesmentepsicologia.org/bowlby.html.

Capítulo Dois: Por que as peças se misturam 1. T.

Berry Brazelton, *Infants and Mothers: Differences in Development* (Nova York: Dell, 1983).

2. Correspondência de acompanhamento com Sam pelo autor.

Capítulo Três: Isso muda tudo

1. Henry Wadsworth Longfellow, *Poemas e Outros Escritos*, ed. JD McC-Clatchy (Nova York: Biblioteca da América, 2000).

Capítulo Quatro: Mais sobre Sistemas 1. Fritjof

1. Capra e Pier Luigi Luisi, *The Systems View of Life* (Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press, 2014).
2. Universidade de Liverpool, “Estudo considera que o diagnóstico psiquiátrico é 'cientificamente sem sentido'”, Medical Xpress, 8 de julho de 2019, medicalxpress.com/news/2019-07-psychiatric-diagnosis-scientifically-meaningless.html?fbclid=IwAR07fYCVRQr01rjrQGn6_dfRCHtELXf2bBeWB-J02t2mXYQRBY5fSsK_8ss.
3. Donella Meadows, *Pensando em Sistemas: Uma Cartilha* (White River Junction, VT: Chelsea Green, 2008), 163.
4. Rutger Bregman, *Humanidade: uma história esperançosa* (Nova York: Little, Brown, 2020).
5. Bregman, *Humanidade*, 344.
6. Charles Eisenstein, *O mundo mais bonito que nossos corações sabem que é possível* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2013), 107.
7. Meadows, *Pensando em Sistemas*, 155.
8. Jordan Davidson, “Cientistas alertam que pandemias piores estão a caminho se não protegemos a natureza”, EcoWatch, 27 de abril de 2020, ecowatch.com/pandemics-environmental-destruction-2645854694.html?rebelltitem=1#rebelltitem1.
9. Eisenstein, *O mundo mais bonito*.
10. Meadows, *Pensando em Sistemas*, 184.

Capítulo Cinco: Mapeando Nossos Sistemas Internos

1. Robert Bly, *Um Pequeno Livro sobre a Sombra Humana*, ed. William Booth (Nova York: Harper Collins, 1988).

Capítulo Seis: Cura e Transformação 1. Michael

e Annie Mithoefer, relatório não publicado.

2. Kathryn Jepsen, "Real Talk: Everything Is Made of Fields", *Simetria*, 18 de julho de 2013, symmetrymagazine.org/article/july-2013/real-talk-everything-is-made-of-fields.

3. Tam Hunt, "Os hippies estavam certos: é tudo uma questão de vibrações, cara!" *Scientific American*, 5 de dezembro de 2018, blogs.scientificamerican.com/observations/the-hippies-were-right-its-all-about-vibrations-man/?fbclid=IwAR3Qgi8LisXgl-S2RO5mBtjglDN_9lJsVCHgjr0m9HR4gBhO83Vze8UeccA.

4. Ver Jenna Riemersma, *Totalgether You: Experimentando a transformação pessoal e espiritual com terapia de sistemas familiares internos* (Marietta, GA: Pivotal Press, 2020); e Mary Steege e Richard Schwartz, *A Vida Conduzida pelo Espírito: Um Encontro Cristão com Sistemas Familiares Internos* (Scotts Valley, CA: Createspace, 2010).

Capítulo Sete: O Eu em Ação

1. Charles Eisenstein, *O mundo mais bonito que nossos corações sabem que é possível* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2013).
2. Correspondência de acompanhamento com Ethan pelo autor em 26 de junho de 2020.

Capítulo Oito: Visão e Propósito

1. Wendell Berry, *A inquietação da América: cultura e agricultura* (São Francisco: Avon Books, 1978).
2. Jean Houston, *Uma Vida Mítica: Aprendendo a Viver Nossa Grande História* (San Francisco: Harper, 1996).
3. Abraham Maslow, *Motivação e Personalidade*, 3ª ed., ed. Robert Frager, James Fadiman, Cynthia McReynolds e Ruth Cox (Nova York: Longman, 1987).
4. Scott Barry Kaufman, *Transcend: A Nova Ciência da Autoatualização* (Nova York: Penguin Random House, 2020), 117.
5. Dan Siegel, *Consciente: A Ciência e Prática da Presença* (Nova York: TarcherPerigree, 2018), 10.
6. Charles Eisenstein, *O mundo mais bonito* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2013), 59.
7. Eisenstein, *O mundo mais bonito*, 85.
8. David T. Dellinger, *Não-Violência Revolucionária: Ensaios de Dave Dellinger* (Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1970).
9. Robert Greenleaf, *Liderança Servidora* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1991), 13–14.
10. Mihaly Csikszentmihalyi, *Fluxo: A Psicologia da Experiência Ideal* (Nova York, Harper & Row, 1990).
11. Alice Walker, *The Color Purple* (Nova York: Mariner Books, 2003).
12. Steve Taylor, *Acordar do sono: por que ocorrem experiências de despertar e como torná-las permanentes* (Carlsbad, CA: Hay House, 2010).
13. Mary Cosimano, “Amor: A Natureza do Nosso Verdadeiro Eu: Minha Experiência como Guia no Projeto de Pesquisa de Psilocibina da Johns Hopkins”, Relatório Anual 24 do Boletim MAPS, no. 3 (inverno de 2014): 39–41, maps.org/news-letters/v24n3/v24n3_p39-41.pdf.
14. Alex Lickerman e Ash ElDifrawi, *Os Dez Mundos: A Nova Psicologia da Felicidade* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, 2018), 296.
15. Ken Wilber, *The Essential Ken Wilber: um leitor introdutório* (Boston, MA: Shambhala, 1998).
16. Scott Barry Kaufman, “O que aconteceria se todos realmente acreditassem Tudo é um? *Beautiful Minds* (blog), *Scientific American*, 8 de outubro de 2018, blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/what-would-happen-if-everyone-truly-believed-everything-is-one.
17. Ralph De La Rosa, *O macaco é o mensageiro: meditação e qual é o seu*

A mente ocupada está tentando lhe contar (Boulder, CO: Shambhala, 2018), 6–7.

Capítulo Onze: Incorporação 1. Nancy

Shadick et al., “Um ensaio randomizado controlado de uma intervenção psicoterapêutica baseada em sistemas familiares internos sobre resultados na artrite reumatóide: um estudo de prova de conceito”, *Journal of Rheumatology* 40, no. 11 (novembro de 2013): 1831–41, doi.org/10.3899/jrheum.121465.

SOBRE O AUTOR

Richard C. Schwartz, PhD, iniciou sua carreira como terapeuta familiar sistêmico e um acadêmico. Baseado no pensamento sistêmico, o Dr. Schwartz desenvolveu Sistemas Familiares Internos (IFS) em resposta às descrições dos clientes sobre várias partes dentro deles. Ao explorar esse terreno interior com clientes traumatizados, ele tropeçou na descoberta de uma essência curativa intacta que ele chama de Self, e que o conduziu na jornada espiritual descrita neste livro. Palestrante de destaque em organizações profissionais nacionais, o Dr. Schwartz publicou vários livros e mais de cinquenta artigos sobre o IFS, que se tornou um movimento global. Saiba mais em ifs-institute.com.

SOBRE PARECE VERDADEIRO

Sounds True é uma editora multimídia cuja missão é inspirar e apoiar transformação pessoal e despertar espiritual. Fundada em 1985 e localizada em Boulder, Colorado, trabalhamos com muitos dos principais professores espirituais, pensadores, curandeiros e artistas visionários do nosso tempo. Nós nos esforçamos com cada título para preservar a "sabedoria viva" essencial do autor ou artista. Nosso objetivo é criar produtos que não apenas forneçam informações ao leitor ou ouvinte, mas também incorporem a qualidade de uma transmissão de sabedoria.

Para quem busca uma transformação genuína, a Sounds True é o seu parceiro de confiança. Em [SoundsTrue.com](https://www.soundstrue.com) você encontrará diversos recursos gratuitos para apoiar sua jornada, incluindo entrevistas semanais exclusivas em áudio, downloads gratuitos, ferramentas de aprendizagem interativas e outras economias especiais em todos os nossos títulos.

Para saber mais, visite [SoundsTrue.com/freegifts](https://www.soundstrue.com/freegifts) ou ligue gratuitamente para 800.333.9185.



Parece verdade
Pedregulho, CO 80306

© 2021 Richard C. Schwartz Prefácio
© 2021 Alanis Morissette

Sounds True é uma marca registrada da Sounds True, Inc.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser usada ou reproduzida de qualquer maneira sem permissão por escrito do(s) autor(es) e editora.

Este livro não pretende substituir as recomendações médicas de médicos, profissionais de saúde mental ou outros prestadores de cuidados de saúde. Em vez disso, pretende oferecer informações para ajudar o leitor a cooperar com médicos, profissionais de saúde mental e prestadores de cuidados de saúde numa busca mútua pelo bem-estar ideal. Aconselhamos os leitores a analisar e compreender cuidadosamente as ideias apresentadas e a procurar aconselhamento de um profissional qualificado antes de tentar utilizá-las.

Publicado em 2021

Design da capa por Lisa Kerans
Design do livro por Linsey Dodaro

Impresso nos Estados Unidos da América

BK06046

Dados de catalogação na publicação da Biblioteca do Congresso

Nomes: Schwartz, Richard C., autor.

Título: Sem partes ruins: curando traumas e restaurando a totalidade com o modelo de sistemas familiares internos /
Richard C. Schwartz.

Descrição: Boulder, Colorado: Parece verdade, 2021. | Inclui referências bibliográficas.

Identificadores: LCCN 2020041452 (imprimir) | LCCN 2020041453 (e-book) | ISBN 9781683646686 (brochura) | ISBN 9781683646693
(e-book)

Disciplinas: LCSH: Psicoterapia. | Personalidade.

Classificação: LCC RC480 .S334 2021 (imprimir) | LCC RC480 (e-book) | Registro DDC 616.89/14--dc23 LC disponível
em <https://lccn.loc.gov/2020041452> Registro de e-book LC disponível
em <https://lccn.loc.gov/2020041453>

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Elogio por *não ter peças ruins*

“Um presente enorme – transformador, compassivo e sábio. Esses ensinamentos simples e brilhantes abrirão sua mente e libertarão seu espírito e seu coração.”

JACK KORNFIELD, PHD autor
de *Um Caminho com Coração*

“A terapia dos Sistemas Familiares Internos (IFS) e a compreensão de que todos nós contém partes valiosas que são forçadas a assumir papéis extremos para lidar com a dor e a decepção, tem sido um dos grandes avanços na terapia do trauma. Compreender o papel que desempenharam na nossa sobrevivência e ser capaz de aliviar os traumas originais leva à autocompaixão e à harmonia interior. A noção de que todas as nossas partes são bem-vindas é verdadeiramente revolucionária e abre um caminho para a autoaceitação e a autoliderança. O IFS é um dos pilares da terapia de trauma eficaz e duradoura.”

BESSEL VAN DER KOLK, MD, autor
de *The Body Keeps the Score*

“Neste volume elegante e altamente legível, o Dr. Richard Schwartz articula e ilustra habilmente seu modelo de Sistemas Familiares Internos, uma das terapias mais inovadoras, intuitivas, abrangentes e transformacionais que surgiram no século atual.”

GABOR MATÉ, MD,
autor de *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*

“Com a nossa cultura alvoroçada sobre a importância do amor próprio, da paz mundial, do despertar espiritual e da cura, poucos parecem oferecer o 'como'. Como amamos partes de nós mesmos que machucam a nós mesmos ou aos outros? Como podemos resolver os nossos conflitos internos para que possamos participar na cura de um mundo dividido? Como despertamos para o divino dentro de nós sem ignorar nossa humanidade? Como curamos o trauma – e as doenças físicas e mentais crônicas que ele pode causar? Sem o como, acabamos nos sentindo impotentes para viver em alinhamento com os valores fundamentais e o desejo de uma saúde ideal que a maioria de nós defende. Bem, não espere mais. Este livro oferece os “comos” que todos esperávamos, soluções sensatas que o ajudam a abrir o seu coração até mesmo às suas “partes” mais destrutivas, para que o seu Eu divino possa estender a compaixão a elas enquanto lidera o caminho para a totalidade. Família

Systems é uma virada de jogo total. Não estou exagerando quando digo que este pode ser o livro mais transformador que você já leu.”

LISSA RANKIN, MD

Autor best-seller do *New York Times* de *Mind Over Medicine*

“Desde Freud, a terapia referenciou e trabalhou com a psique como tendo partes, mas Richard Schwartz elevou o conceito a uma forma de arte magistral. A sua afirmação de que todas as partes, por mais equivocadas que sejam, servem um propósito e devem ser enfrentadas com compaixão e não com antagonismo, é quase uma revolução. *No Bad Parts* é, acredito, seu manifesto mais claro, mais abrangente e mais inspirador. Qualquer pessoa interessada em IFS, na verdade qualquer pessoa interessada em uma vida mais feliz e menos conflituosa, deveria devorar este trabalho pioneiro e transformador.”

TERRY REAL

autor de *As Novas Regras do Casamento*

“Os Sistemas Familiares Internos oferecem um paradigma altamente eficaz, esperançoso e edificante para compreender e curar feridas que está revolucionando a psicoterapia. Neste livro bem escrito, Richard Schwartz oferece os fundamentos do IFS, uma série de exercícios para ajudá-lo a aprender a se relacionar de uma forma aberta e compassiva com todas as partes internas – até mesmo as mais temidas e extremas – e as fascinantes implicações espirituais de SE. Essa abordagem mudará tudo sobre como você se relaciona consigo mesmo e com os outros!”

DIANE POOLE HELLER, PHD

autora de *O poder do apego*

“Você quer ser mais sábio, mais compassivo, estar em paz consigo mesmo e mais profundamente conectado com os outros? Este livro irá mostrar-lhe como. Com base em décadas de experiência clínica e prática contemplativa, o Dr. Schwartz oferece uma abordagem poderosa, prática e passo a passo para curar lesões passadas e descobrir nossa capacidade inata de amor, clareza, calor e sanidade. É uma leitura obrigatória para quem deseja viver uma vida mais rica, mais livre, mais alegre e conectada.”

RONALD D. SIEGEL, professor

assistente de psicologia PSYD, meio período, Harvard Medical School e autor de *The Mindfulness Solution:*

Everyday Practices for Everyday Problems